3
سلسة تنمية مهارات الأخصائى النفسي

البرامج الإرشادية

Counseling programs

مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية

تأليف
حمدى عبد الله عبد العظيم
أخصائى الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم
دراسات عليا فى علم النفس التطبيقى



تقديم ومراجعة / سامية خضير
موجه عام التربية النفسية

- طرق إعـداد البرنـامج الإرشـادي .
- برنامج إرشـادي عـن شغـب الطـلاب.
- برنامج إرشـادي عـن مخـاطر التدخـين .
- برنامج إرشادي عن العـنف عند المراهقين .
- برنامج إرشادي عن خطورة حمل الطلاب للسلاح .
- برنامج إرشادي عن تنمية مهارات الاستذكار الجيد.

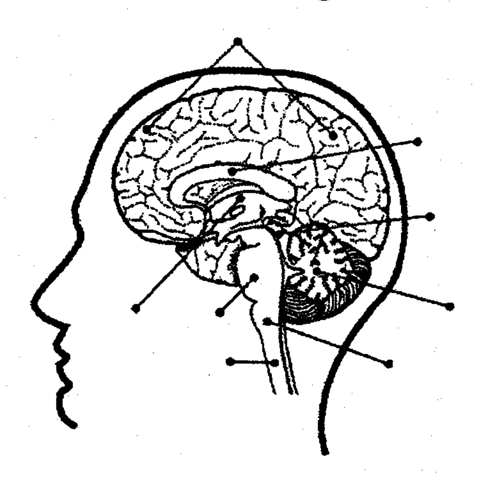


سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي (3)

البرامج الإرشادية

للأخصائيين النفسيين وطرق تصميمها

مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية



إعداد

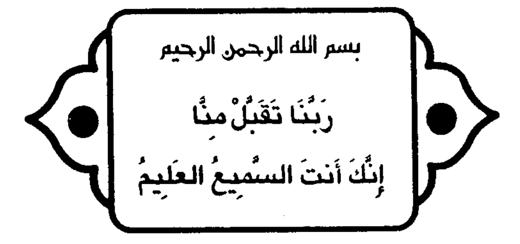
حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس التطبيقي



ت/ ٣٥٦٢٨٣١٨ - ت/ ٣٧٤١٠٧٠٤



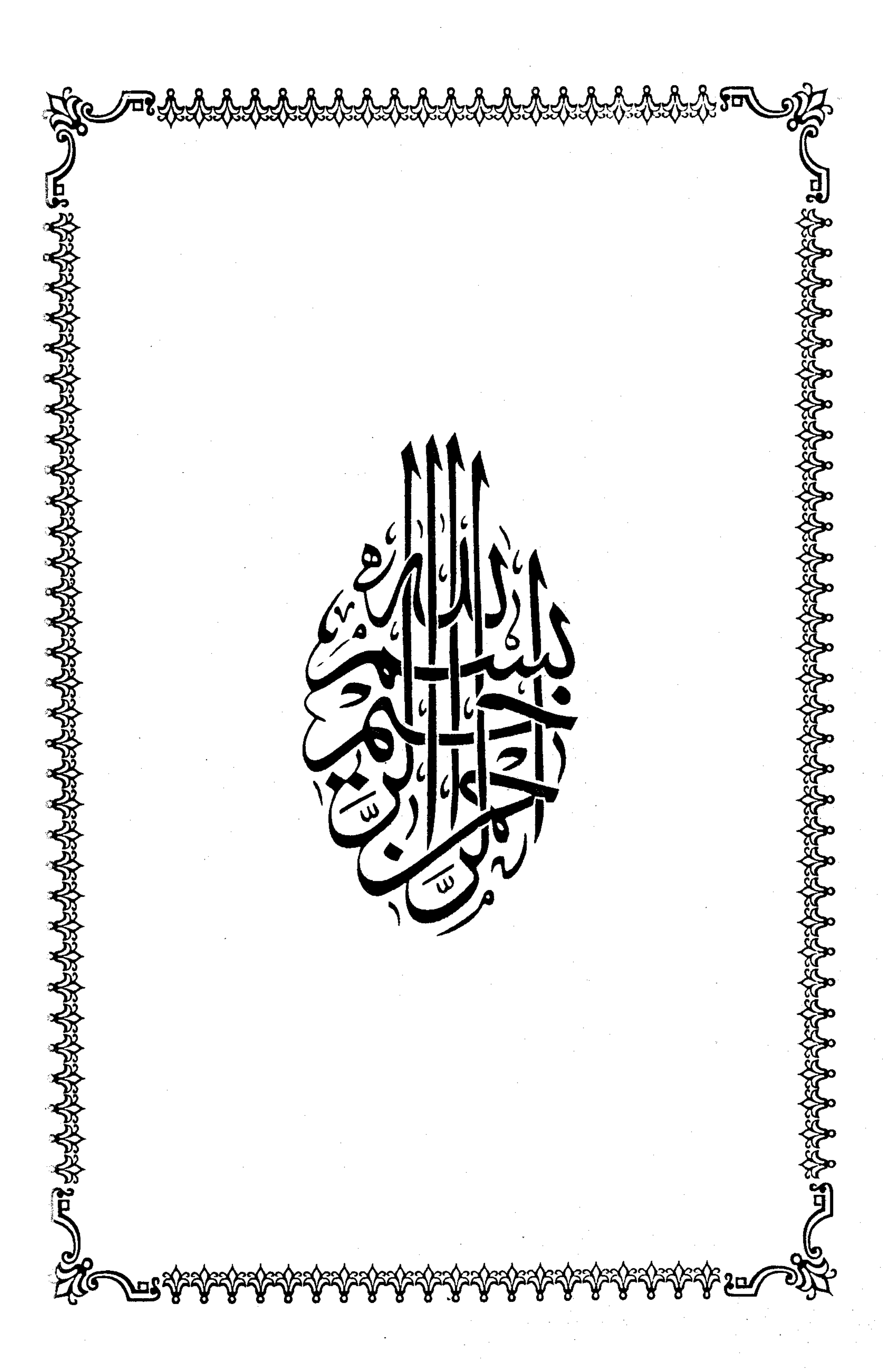
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

عبد العظيم، حمدي عبد الله
البرامج الإرشادية للإخصائيين النفسيين وطرق تصميمها
مجموعة برامج عملية ونماذج تطبيقية
إعداد / حمدي عبد الله عبد العظيم
(سلسلة تنمية مهارات الأخصائي النفسي المدرسي، ١)
الجيزة / مكتبة أولاد الشيخ للتراث ٢٤x١٧
٢٤٠ ص ، ٢٤سم ط١ - ٢٠١٣
تدمك : 5 - 334 - 371 - 977 - 978
رقم الإيداع : ٢٠١٢/٢٠٩٧٤ ديوى ٣٧١,٤٢
أ - العنوان .





٣٦ ش اليابان - الهرم ت/ ٣٥٦٢٨٣١٨
٦٣ ش المنشية - فيصل ت/ ٣٧٤١٠٧٠٤
٥ درب الأتراك الأزهر ت/ ٢٥١٤٨١٤٩


بسم الله الرحمن الرحيم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

مقدمة السلسلة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي المبعوث رحمة للعالمين، محمد بن عبد الله وعلي آله وصحبه ومن والاه، ومن تبعهم بإحسان وسار علي دربهم واقتفي أثرهم إلي يوم الدين.. وبعد:

في ظل التطور السريع والهائل في المجال التقني ونقل المعلومات، ومن ثم الانتشار السريع للأفكار بنوعيها المفيد والضار أصبحت الحاجة ماسة لتفعيل دور الأخصائي النفسي داخل المدارس بشكل خاص والمجتمع بشكل عام كونه والمعلم المدافع الأول عن أفكارنا العربية الإسلامية الأصيلة ومحاربة الدخيل من الأفكار الهدامة، ولما كان عمل الأخصائي النفسي في المدارس متعدد الجوانب ويعالج كثير من القضايا التي تخص الطلاب، وبرامجه متنوعة من حيث المناهج والمجالات، ويغلب عليها (أعمال الأخصائي النفسي) الإطار النظري الفلسفي القابل لكثير من الاجتهادات في التطبيق والذي ظهر عنه التفاوت في النتائج من الجودة العالية إلىٰ الفشل والفشل الذريع، وكذلك استهلاك الجزء الأكبر من جهد ووقت الأخصائي النفسي دون نتائج حقيقية، ظهرت الحاجة ماسة أكثر من أي وقت مضىٰ لتحويل الإطار النظري والفلسفي للتوجيه والإرشاد النفسي المدرسي إلىٰ سياسات وقوانين وإجراءات عملية يتوصل الأخصائي النفسي من خلال تطبيقها إلىٰ الحد الأدنىٰ من الإنتاج بالمعايير المطلوبة، ومن هنا برزت فكرة هذا الكتاب (المرجع الشامل في عمل الأخصائي

النفسي المدرسي) ليكون لبنة من لبنات المشروع الأكبر وهو صياغة الإطار النظري والفلسفي للتربية النفسية في إطار سياسات وقوانين وإجراءات عملية مُحَكَمة، وفكرة إيجاد دليل إجرائي ومرجع شامل للأخصائي النفسي المدرسي فكرة مهمة جدًا في هذا التوقيت بالذات، حيث الانتشار الكبير الواسع للأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات داخل الحقل التربوي (المدارس)، ولكي يكون هذا الدليل أو المرجع الشامل مراعيًا ومطابقًا لأحوال الواقع (الميدان التربوي).

بحيث يصوغ برامج التربية النفسية في إطار إجرائي منظم وسلس مراعيًا المعايير التربوية والنفسية والأخلاقية لمهنة الأخصائي النفسي بما يتوافق مع الإمكانيات والقدرات المتوفرة، وليكون عونا للزملاء من الأخصائيين النفسيين العاملين بالميدان وموفرًا لجهودهم وأوقاتهم ومقننًا لكثير من النظريات والرؤىٰ المختلف فيها وحولها.

إن عملي في هذا المرجع الشامل نابع من تشبع واقتناع كبيرين بالإطار النظري والفلسفي لعملية التربية النفسية في التربية والتعليم، ركزت علىٰ مواءمتها مع أساليب العمل القائمة في الميدان (المدرسة) مستفيدًا في ذلك من الكثير والكثير من نتاج الميدان التربوي في مجال التوجيه والإرشاد والتربية النفسية ؛ لنخلص في النهاية إلىٰ صياغة إجرائية مرتبة ترتيبًا منطقيًا متوافقًا مع المعايير التربوية والنفسية وأخلاقيات مهنة الأخصائي النفسي المدرسي مبتعدين عن الخلط بين المفاهيم والمصطلحات والصلاحيات.

ولعل ما دفعني إلي تصنيف هذا الكتاب الجامع في مجال التربية النفسية هو إحساسي بأهمية هذا الكتاب لفئة كبيرة من العاملين في مجال التربية والتعليم، ليس فقط الأخصائيين النفسيين، بل إنه في غاية الأهمية للأخصائيين الاجتماعيين، والمشرفين التربويين، ومديري المدارس، بالإضافة لأولياء الأمور



من الآباء والأمهات، علاوة علي أهميته الخاصة لكل المشتغلين في مجال التعامل مع الأطفال والمراهقين والشباب، وما أكثر العاملين في مجال رياض الأطفال والتربية الخاصة والمدارس الفكرية الذين هم في أشد الحاجة لمعرفة أفضل السبل للتعامل مع طلابهم في تلك المجالات المتنوعة.

ولا يخفىٰ أن رسالة الأخصائي النفسي تتضاعف مع واقعنا المعاصر والذي يبحث فيه الأبناء عن من يوجههم إلىٰ الطريق السوي، إلىٰ من ينقذهم من الإغراق في المعاصي والانحرافات الأخلاقية والسلوكية، إلىٰ من يحل مشكلاتهم ، إلىٰ من يعالج نفسياتهم ومشكلاتهم، إلىٰ من ينمي مهاراتهم، إلىٰ من يكون أذنًا صاغية لهم.

ولعل قناعتي الشخصية بأهمية هذا الكتاب قد ازدادت بعدما عملت مدة زمنية في احدي مدارس اللغات الخاصة وتعاملت عن كثب مع الطلاب والطالبات في مرحلة الطفولة وبداية المراهقة المبكرة، وأدركت كم الرعاية الرهيب الذي يحتاجه هؤلاء الطلاب، والقدر الكبير من المشكلات التي يواجهونها في تلك المراحل العمرية المختلفة، وأدركت بوضوح شديد مدي تقصيرنا نحوهم، ومدي الجناية العظيمة التي نقترفها بحقهم بإهمالنا رعايتهم بشكل علمي في تلك الفترات الحرجة من مراحل حياتهم ونموهم، وهذا ما يجعل لهذا الكتاب أهمية كبيرة جدا للمعلمين والمعلمات أيضًا. علاوة علي عملي الأساسي كأخصائي نفسي بالتربية النفسية بالمرحلة الثانوية منذ استلامي عملي وحتىٰ الآن، وتكليفي من قبل الموجه العام بالمديرية المركزية بدمنهور بالتوجيه والإشراف علي عدد من المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية، مما ترتب عليه إدراكي الكامل واقتناعي الشديد بأهمية تقديم مثل هذا الكتاب الجامع في عمل الأخصائي النفسي المدرسي، وذلك لما لمسته عند زملائي الأخصائيين والأخصائيات من احتياج شديد له ولعدم وجود البديل المشابه له في موضوعه

وشموليته، برغم وجود محاولات سابقة من قبل أساتذة أفاضل وعلماء أجلاء لهم مني كل تقدير وإكبار واحترام.

وإنني إذ أضع جهدي بين يدي القائمين علىٰ التربية النفسية أولًا، وكذلك بين يدي إخواني وأخواتي من الأخصائيين النفسيين والأخصائيات النفسيات بمدارس التربية والتعليم بمختلف مراحلها وتخصصاتها، لا أقول إنني بلغت بعملي هذا حد الكمال، ولكني أقول إنني قاربت به حدًا أدنىٰ مما آمل وتأملون.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

وفي الختام تقبلوا تحياتي وتقديري.

وكتبه

حمدي عبد الله عبد العظيم

أخصائي الإرشاد النفسي بالتربية والتعليم

دراسات عليا في علم النفس العلاجي

٠١٠١٤٤١٣٢٠٧

مقدمة الإصدار الثالث

في بداية عمل الأخصائي النفسي عندما تم تقنين ممارسة التربية النفسية في مدارس التربية والتعليم، كان العمل الإرشادي يحدث بصورة عشوائية، وكل أخصائي نفسي يجتهد من تلقاء نفسه في عمل سجلاته وتنفيذ خطة عمله بالمدرسة بالصورة التي يراها هو، أو يُنظمها له المشرف عليه أو الموجه العام بالمديرية المركزية التي يعمل في إحدىٰ إداراتها، وظل هذا الوضع العشوائي يطفو علىٰ السطح ضاغطًا بقوة حتىٰ صار العمل الإرشادي في كل محافظة يختلف تمامًا عن مثيله في محافظة أخرىٰ، بل صار الاختلاف بين الأخصائيين داخل كل محافظة سمة لهم، حتىٰ إنك إذا ما قمت بزيارة أحدهم للاستفادة من عمله وجدت تفاوتًا رهيبًا بين بعضهم البعض.

ولعل ذلك التفاوت والاختلاف بينهم يرجع في أصله إلىٰ عدم وجود منهج موحَّد، وخطة عمل مُنظَّمة تجعل هناك تشابهًا مطلوبًا ومرغوبًا فيه بينهم، ولعل ما زاد من ذلك التفاوت هو عدم اعتماد الأخصائي النفسي علىٰ تنفيذ برامج إرشادية يتم من خلال تصميمها السير علىٰ نهج علمي موحد، لجميع الأخصائيين النفسيين، مع مراعاة موضوع البرنامج ونوعه بحسب ظروف وإمكانيات كل مدرسة وطلابها.

لهذا كله استخرت الله تعالىٰ في تصنيف هذا الكتاب أو الإصدار الثالث، وعالجت فيه موضوعات متعددة تتصل بالتخطيط العلمي للبرامج الإرشادية وخاصة الوقائية موضحًا فيه، تعريف البرنامج الإرشادي، والخطوات الرئيسية لتنفيذ البرامج، وذكرت بعضًا من تلك البرامج، حتىٰ يتمكن الأخصائي النفسي من الاسترشاد بها عند اختياره لنوعية البرامج التي يريد تطبيقها في مدرسة، كما

وضَّحت بشكل علمي ومنهجي الفرق بين الهدف العام، والأهداف الإجرائية، وذكرت وصفًا للخطة المقترحة قبل تنفيذ البرنامج، ثم الخطة الفعلية التي قام الأخصائي بالفعل بتنفيذها وصولًا لتحقيق الأهداف الإجرائية التي وضعها من أجل خدمة برنامجه أو هدفه العام، ثم تطرقت للحديث عن نماذج عملية تطبيقية للبرامج الإرشادية، وخصصت لها فصلًا مستقلًا، حتىٰ تكون نورًا وسراجًا للأخصائي النفسي يتمكن من خلالها اتباع المنهج العلمي في تصميم وتنفيذ برامجه الإرشادية بكل أنواعها داخل نطاق مدرسته.

مع ملاحظة أن هناك بعض البرامج التي ذكرتها هنا يغلب عليها كونها برامج تعديل سلوك (علاجية)، لكنه عند تدقيق النظر من قبل الأخصائيين فإنه يمكنهم تطبيق نفس البرامج علىٰ المشكلات التي تتطلب برنامجًا إرشاديًا من حيث اختيارهم لنوع العينة التي يُطبقون عليهم برامجهم، آملًا من الله تعالىٰ للجميع التوفيق والسداد وتحقيق النجاح المهني المرجو، والله الموفق والهادي إلىٰ سواء السبيل.

المؤلف



مدخل تمهيدي

المحكات التي يجب أن يقوم على أساسها البرامج الإرشادية:

لا يأتي اختيار البرنامج من فراغ وإنما وفقًا لظروف كل مدرسة ويتم تصميم البرنامج في ضوء محكات محددة من الأفراد حيث يكون الهدف منه هو اتاحة الفرصة للمشاركين لاكتساب الاستراتيجيات والمهارات والمفاهيم التي تساعدهم في حل المشكلات واتخاذ القرار وبقدر ما يتحقق هذا الهدف يكون التقييم الإيجابي للبرنامج...وفيما يلي سنذكر أهم هذه المحكات وهي...

١- أساس نظري سليم مدعمًا بالبحوث النظرية:

يراعىٰ تصميم البرنامج في ضوء إطار نظري واضح يحتوي علىٰ شرح وافي وعلمي للمفاهيم المتضمنة في البرنامج وأسباب هذه الظاهرة ومكوناتها والمتغيرات المرتبطة بها.

٢- أن يستجيب البرنامج لميول الطالب ودوافعه:

حيث يجب أن يستثير البرنامج دافعية الطلاب وينشطهم.

٣- فالبرنامج الجيد المتوازن يوفر فرصًا للاندماج النشط والمشاركة الفعالة والتي يجب أن تتنوع بين التدريبات الفردية والجماعية والتحريرية والأنشطة الحياتية.

٤- الملائمة الاجتماعية والثقافية:

حيث يجب أن يكون البرنامج مناسبًا من حيث المحتوىٰ للأفراد المقصودين من الناحية الاجتماعية والثقافية.

٥- البنية والتنظيم يجب أن تنظم وحدات البرنامج بما تحقق أهدافه

وتجعل من مادته عاملًا لجذب المشاركين بما تتضمنه كل أداه من إطار نظري وتدريبات وأنشطة.

٦- تحديد الأهداف المتضمنة في البرنامج:

حيث يصمم البرنامج بدقة متضمنًا أهدافًا محددة.

٧- الشكل النهائي للبرنامج وقابليته للاستخدام والمتابعة:

بحيث يكون البرنامج في شكله النهائي ذو جاذبية ومواده مناسبة لإثارة اهتمام المشاركين.

٨- النمذجة المناسبة للتطبيقات أو تقديم نماذج تطبيقية:

حيث يجب أن يقدم البرنامج أمثلة واضحة ومناسبة للتطبيقات العملية بما يعطي للمشاركين فرصة جيدة لنقل الخبرات من الإطار النظري إلىٰ الواقع.

* * *



كيفية إعداد برنامج إرشادي

قبل البدء في توضيح كيفية إعداد برنامج للتربية النفسية المدرسية يجب أن نضع في أذهان الأخصائيين النفسيين، أن تطبيق البرامج بأنواعها المختلفة: إرشادية، تنموية وتعديل سلوك..هي من أعماله في المدرسة.

وذلك بجانب دوره في الاستشارات النفسية والرد على البريد النفسي والحالات الفردية.

فتصميم البرامج وتطبيقها هي العمل المميز والبارز لعمل الأخصائي النفسي والذي يساعده في تحقيق أهدافه.

ونستعرض أولاً أنواع البرامج:

١- البرامج الإرشادية:

أي البرامج التي تهدف إلى إرشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة مثل:

أ- مرحلة المراهقة. ب- الصحة النفسية.

ج- أهمية العمل التطوعي. د- مخاطر الإدمان والتدخين.

هـ- أهمية المدرسة والمواد الدراسية والأنشطة المختلفة واليوم الدراسي وطابور الصباح.

٢- البرامج التنموية:

أي البرامج التي تهدف إلى تنمية جوانب أو أحد جوانب النمو في شخصية

الطالب تحقيقًا لمبدأ تنمية الإمكانات البشرية وخاصة فيما يخص الجوانب المعرفية مثل:

أ- السلوك الذكي - الاستذكار.

ب- مهارات التفكير سواء التفكير العلمي في حل المشكلات أو التفكير الناقد أو الإبداعي.

جـ- تنمية بعض القدرات العقلية المعرفية الخاصة مثل: القراءة والكتابة والحساب والميكانيكية والفنية.

د- تنمية اتجاهات أو قيم إيجابية مثل: الانتماء، الأمانة، الحق، وكذلك تنمية بعض الميول مثل: الرسم، الموسيقىٰ، الشعر، الإلقاء، المقال...إلخ.

واجتماعيًا مثل: الصداقة وخاصة بين الفتىٰ والفتاة والقيادة.

٣- برامج تعديل السلوك:

وهي تنفذ بغرض علاج بعض أنواع السلوك السلبي الذي يعبر عن اتجاهات سلبية تعود بالضرر علىٰ الطالب ومن حوله مثل:

أ- التعثر الدراسي. ب- التدخين.

جـ- إدمان الانترنت. د- العنف والصراع.

***



مراحل إعداد البرنامج الإرشادي

١- اختيار موضوع البرنامج:

يساعد على ذلك وعي الأخصائي بواقع ظروف المدرسة والمرحلة وخصائص الطلبة والطالبات أو الأطفال وبيئاتهم.

- كما تلعب ثقافة الأخصائي وخبراته وقراءاته ومدى اطلاعه على خبرات الآخرين أو ما تقدمه وسائل الإعلام.

- تحديد العناصر الأساسية الهامة مثل: معنى المفاهيم الأساسية لأي برنامج، المظاهر، الأسباب، النتائج، وسائل النمو، أو التعديل أو الاستعادة بصفة عامة.

- البحث عن المراجع المناسبة الأفضل أن يكون هناك أكثر من مرجع وخاصة الانترنت.

- تسجيل المادة العلمية الخاصة بموضوع البرنامج تمثل المصدر العلمي الذي يستقي منه الأخصائي النفسي تنفيذ أدواته مثل: الإذاعة، الصحافة، جلسات الإرشاد النفسي الجماعي أو الفردي، ورش العمل، المناظرات، السيكودراما، الندوات.

٢- تحديد الأهداف:

أولاً: الهدف العام:

وهو الإجابة على سؤال لماذا هذا البرنامج؟ أي ما الذي يسعى الأخصائي النفسي لتحقيقه لدى الطلاب بصفة عامة أي إنه هدف واسع فضفاض ممكن أن ينقسم بعد ذلك لعدة أهداف إجرائية وسنعرض أمثلتها.

ثانياً: الأهداف الإجرائية:

ويقصد بها الأهداف الجزئية الصغيرة التي تتم في الواقع ويمكن قياسها، أي أنها أهداف تطبيقية ملموسة ويمكن أن يدركها أو يشعر بها أو يلاحظها أي فرد في الواقع من تغير في سلوك التلاميذ أو الطلاب وسنعرض لأمثلتها.

- ومما يساعد الأخصائي النفسي علىٰ صياغتها هو وعيه وإدراكه لجوانب شخصية الطالب أو التلميذ التي يراد التأثير عليها أو تغييرها أو تنميتها أو تعديلها مثل:

- الجوانب المعرفية وخاصة في البرامج الإرشادية ومثل أن يتعرف أو يدرك أو يعي أو يكتسب.

- كذلك الجوانب الوجدانية مثل: أن يشعر أو يؤيد أو يميل أو يقدر أو يتبنىٰ القيم أو تنمي لديه اتجاهات أو قيم أو تنمي لديه دوافع معينة مثل: الصداقة، التعاون، قبول الآخر، تقييم الآخر، التفاوض، القيادة...إلخ.

- هذه الأهداف الإجرائية هي التي تتحول في البرنامج إلىٰ جلسات إرشاد نفسي أو ورش عمل...إلخ؛ لتحقيقها كل علىٰ حدة أو معًا تبعًا لطبيعة البرنامج؛ أي أن يدرك الأخصائي النفسي قبل كتابتها كيفية تحقيقها في الواقع ثم يقيسها أو يقف علىٰ مدىٰ التغير الذي حدث في سلوك أو فكر أو مشاعر الطالب أو التلميذ.

٣- إعداد القياس القبلي والبعدي لتقويم البرنامج:

أسئلة القياس القبلي والبعدي الهدف منها فقط وقوف الأخصائي النفسي علىٰ قيمة أو نتيجة أثر البرنامج علىٰ الطلبة ومدىٰ الاستفادة من البرنامج فيما بعد.

- فهي ليست أسئلة تشخيصية أي ليس قياس تشخيصي.



- ويمكن أن يصاغ بإحدىٰ الطريقتين في حدود الإمكانات المتوفرة للأخصائي النفسي.

ويعطي كل مستوىٰ درجة ثابتة مثلًا:

عادة	أحيانا	نادرا
٣	٢	١

- يفضل ألا يزيد عدد الأسئلة عن عشرة والأفضل أن يتراوح بين (١، ١٠) أسئلة في اتجاه واحد في الإيجاب والسلب لسهولة التصحيح مثل: في برنامج عن العنف.

* أفضل أسلوب التفاهم والمنطق للحصول علىٰ حقوقي.
* أضع نفسي مكان الآخر قبل الرد أو الحكم عليه.
* العنف يؤدي إلىٰ آثار سلبية علىٰ الطرفين.

أمثلة: لتحويل الهدف الإجرائي إلىٰ سؤال في استبيان قبلي بعدي.

الهدف الإجرائي: في برنامج إرشادي عن أهداف تدريس المواد التربوية المختلفة.

١ - أن يدرك الطالب أهمية اللغات الأجنبية في الحياة العملية.

٢- أن يقدر الطالب أهمية المواد التربوية التي لا تضاف للمجموع في بناء وتنمية شخصيته.

سؤال الاستبيان:	جيد	متوسط	ضعيف

١ - أدرك تمامًا أهمية اللغات الأجنبية في الحياة العملية.

٢- أعي وأقدر قيمة وأهمية المواد التربوية في نمو وبناء شخصيتي.

ملحوظة: لحساب الدرجات في الاستبيان انظر دليل الأخصائي النفسي (ص٢٠٦، ٢١٠) كذلك يتم المقارنة بين القبلي والبعدي كميًا.

وهي طريقة بسيطة وسهلة وغير مكلفة وتصلح لجميع البرامج وخاصة

الإرشادية وهي كالآتي:

قياس قبلي:

يتكون من مهم جدًا مهم غير مهم

س١: ماذا يمثل بالنسبة لك هذا البرنامج؟

س٢- لماذا؟

١-

٢-

٣-

قياس بعدي:

يتكون من (استفدت جدًا بدرجة متوسطة لم أستفد)

س١: ما الذي استفدته من هذا البرنامج؟

س٢: لماذا؟

١-

٢-

٣-

- السؤال الأول يعالج إحصائيًا بعد المقارنة بين القبلي والبعدي لكل طالب أو تلميذ بطريقة كمية.

- السؤال الثاني يعبر عن تقديرات كيفية يقوم باستنتاجها الأخصائي تساعده علىٰ تقويم برنامجه وتطويره ومعرفة مدىٰ نجاحه.

ملاحظات:

- يطبق القياس القبلي والبعدي علىٰ نفس العينة.

- يتراوح عدد أفراح العينة بين (٣٥، ٤٠) أو حوالي فصل يمثل فرقة في المدرسة.

- ممكن أن يطبق البرنامج علىٰ باقي فصول الفرقة دون قياس قبلي أو بعدي بأدواته المختلفة مع التركيز علىٰ فصل العينة.

٤- اختيار الأدوات المناسبة:

ليس هناك أدوات محددة ثابتة تصلح لجميع البرامج بل موضوع وطبيعة كل برنامج هو الذي يساعد علىٰ اختيار الأدوات؛ فما يصلح لبرنامج قد لا يصلح لآخر، ومن تلك الأدوات التي تميز الأخصائي النفسي عن غيره هي:

أ- جلسات الإرشاد النفسي: الجماعي والفردي والتي يتم فيها مناقشة الطلاب والحوار معهم فيما يتعلق بالعناصر الأساسية لمكونات موضوع البرنامج ليس عن طريق المحاضرة أو التلقين بل عن طريق التفاعل والاشتراك في الصياغة من الطلاب والتلاميذ.

ب- ورش العمل: وهي التي يتم فيها تدريب التلاميذ واشتراكهم الفعلي في تطبيق وتنفيذ ما توصلوا إليه أو ألموا به من جلسات الإرشاد الجمعي من خلال تقسيمهم داخل الفصل إلىٰ مجموعات تتراوح بين (٥، ١٠) تلاميذ لكل مجموعة قائد أو مسئول يقود عملية التدريب والمناقشة.

- يحتاج البرنامج الذي تنفذ فيه أداة الورش إلىٰ عدد ٢ ورشة علىٰ الأقل.

الأولى: لتطبيق التدريب.

الثانية: لمتابعة كل مجموعة وما توصلت إليه من نتائج إيجابية أو سلبية.

- قد يحتاج البرنامج إلىٰ عدة جلسات أو قد يحتاج إلىٰ عدة ورش.

جـ- الإذاعة: وتم فيها عرض أهم عناصر الموضوع بصورة جذابة.

د- الصحافة: وتنقسم إلىٰ:

١- لوحة توضع عليها جميع عناصر موضوع البرنامج بطريقة جذابة.

٢- لوحات إرشادية صغيرة متفرقة.

٣- مجلة حائطية تضم أجزاء من عناصر عدة برامج معًا بالإضافة إلىٰ الحكمة: الآية، الكاريكاتير، الفكاهة عرض بعض نماذج من إبداعات التلاميذ في المجالات المختلفة مثل الرسم، الشعر، الزجل، المقال، القصة القصيرة... إلخ.

٤- المجلة الورقية هي مثل الحائطية ولكن في صفحات ويزيد عليها الآتي:

- الفهرس: ويسجل فيه كل عنوان موضوع والصفحة.
- الافتتاحية وهي كلمة توضع الهدف من المجلة.
- الموضوعات الأساسية تمثل ٧٥٪ من المجلة.
- الـ٢٥٪ الباقية تمثل الموضوعات أو الأجزاء الجانبية سابقة بالإضافة إلىٰ لوحة شرف أهم انجازات التربية النفسية بالمدرسة، انطباعات الطلاب عن التربية النفسية، لقاءات صحفية جذابة أو تسجل لمناقشات أو ندوات تمت داخل المدرسة (ملخصة).

٥- نشرة ورقية توزع علىٰ الطلبة أو الفصل أو المكتبة.

هـ- الزيارات: وتنقسم إلى:

* ميدانية إلىٰ أماكن قد تكون متحف أو أماكن أثرية أو دور للأيتام أو مستشفىٰ لعلاج الأطفال أو دور للمسنين أو مراكز علمية.

* تبادلية لمدرسة مماثلة قريبة لتبادل الخبرات أو عمل نشاط مثل المناظرة.

تعليق عام:

وللزيارات أهداف مختلفة تخدم تحقيق الأهداف للبرامج المختلفة مثل: التعبير عن المشاعر، تعديل سلوك العنف، تنمية الانتماء، والمهارات الاجتماعية مثل التعاون والصداقة والتواصل الاجتماعي بصفة عامة كما تساعد علىٰ تنمية التفكير الناقد وتحقيق الذات والثقة بالنفس والشعور بالنجاح، وتنمي مهارات



البحث العلمي ولكن من خلال الأنشطة التي يقوم بها الطالب أثناء الزيارة والتقرير الذي يقدمه في نهاية الزيارة؛ كذلك إشباع بعض الدوافع والميول لدى التلاميذ والطلاب مثل: حب الاستطلاع والاعتماد على الذات والعزف والإنشاد والرسم...إلخ.

و- الندوة: وهي لقاء يتم بين طرفين:

١ – الطلبة.

٢– مجموعة مشتركة لمناقشة موضوع ما تتكون هذه المجموعة من: أفراد متخصصين في مجالات مختلفة لهم علاقة بموضوع المناقشة مثل: مدير المدرسة، وكيل النشاط، الأخصائي النفسي، الأخصائي الاجتماعي، ولي الأمر أو عضو مجلس الآباء أو أحد مدرسي المواد المختلفة مثل: مدرس التربية الدينية أو طبيب المدرسة.

ز- المناظرة: وهي لقاء بين طرفين مؤيد ومعارض لموضوع يحتمل التأييد والمعارضة مثل: الصداقة بين الفتى والفتاة، الدروس الخصوصية، الاختيارين العلمي والأدبي؛ فكل منهم له مبرراته والمبادئ أو الخبرات التي يستند إليها في تأييده أو معارضته؛ وينتهي هذا العمل بتعقيب جيد من الأخصائي النفسي يوضح فيه أن لكل شيء مزاياه وعيوبه أو محاذيره التي يجب أن تضعها في الاعتبار مما يدعم البعد عن التطرف والاتجاه إلى الرأي الوسط أو التعادلية أو التوازن.

٥- وضع الخطة المقترحة والفعلية لتنفيذ البرنامج:

أ- الخطة المقترحة:

هي عبارة عن برنامج زمني لتحقيق الهدف من خلال أدوات محددة مذكورة لشهر أو لعدة أشهر تبعًا للبرنامج.

ملاحظات:

– قد يتم تطبيق البرنامج في شهر أو عدة شهور نصف سنوي أو سنوي أو

العام الدراسي كله تبعًا لنوع وحجم وأهمية البرنامج.

- قد تحتم ظروف المدرسة والطلبة أو التلاميذ علىٰ الأخصائي البدء ببرنامج معين ويصعب عليه تنفيذ برنامج آخر في نفس الوقت لذلك يقوم بتنفيذ برنامج آخر بعد الانتهاء من الأول وقد يستطيع هو مع زملائه السير في عدد ٢ برنامج محدود، ويتوقف ذلك علىٰ عدد الأخصائيين وعدد الفصول والفرقة المطبق عليها البرنامج وعدد التلاميذ بالمدرسة.

- لا يتم تسجيل أي أداة لا تخدم البرنامج ولا تساعد علىٰ تحقيق الأهداف الإجرائية له أي يكتفي فقط بتسجيل ما في استطاعة الأخصائي النفسي تنفيذه وفيما يخدم البرنامج.

***

نموذج لخطة مقترحة لبرنامج تنمية السلوك الذكي

الأسلوب / الشهر	جلسات إرشاد نفسي جمعي	ورش عمل	إزاعة	صحافة تضم لوحة لوحات، نشرة، مجلة	زيارات تضم تبادلية ميدانية	أدوات أخرى	قياس قبلي وبعدي
أكتوبر	الأساس العلمي - أهم الخصائص		الأساس العلمي - - -	- لوحة شاملة - -	- - - -	- - - -	قبلي - - -
نوفمبر	- المثابرة	- المثابرة	- عرض أهم خصائص - المثابرة	لوحات صغيرة متفرقة			
ديسمبر	مقاومة الاندفاع	مقاومة الاندفاع		نشرة شاملة+ التدريب	تبادلية أو ميدانية		
يناير	امتحانات وإجازة نصف العام						
فبراير	الدقة	الدقة					
مارس	الاستماع إلى الآخرين	الاستماع إلى الآخرين					بعدي
ابريل	تقويم البرنامج						
مايو	امتحانات نهاية العام						

***

الخطه الفعلية

أي ما نفذ في الواقع من الأنشطة والأدوات المذكورة في الخطة المقترحة ويكتفي هنا بذكر التاريخ والفصل في المكان الذي تم فيه التنفيذ فقط.

يتم التسجيل هنا بالكتابة إذا تم تغيير أي نشاط في الخطة المقترحة ولم تساعد الظروف على حقيقة أو يتم تسجيل ما لم يتم تنفيذه مع ذكر السبب.

❊ ❊ ❊

نموذج للخطه الفعلية

	جلسات إرشاد نفسي جمعي	ورش عمل	إذاعة	صحافة تضم لوحة لوحات، نشرة، مجلة	زيارات تضم تبادلية مبداية	ادوات أخرى	قياس قبلي وبعدي
اكتوبر	٠٦/١٠/٣- ١/٣ ١٠/١٠- ٤/٣		- - ٠٦/٣/١٨- -	- - - ٠٦/١٠/٢٠	- - - -	- - - -	٠٦/١٠/٥ - - -
نوفمبر		-	-				
ديسمبر							
يناير				امتحانات واجازة نصف العام			
فبراير							
مارس							
ابريل				تقويم البرامج			
مايو				امتحانات نهاية العام			

❋ ❋ ❋

مثال لبرنامج تنموي:

١- اسم البرنامج: تنمية السلوك الذكي.

٢- الهدف العام: تنمية السلوك الذكي لدى الطالب أو التلميذ مما يحقق له أكبر قدر من التوافق والصحة النفسية والنجاح في الحياة العامة والعلاقات مع الآخرين.

٣- الأهداف الإجرائية:

- أن يتعرف الطالب على أن هناك ارتباط بين الذكاء والبيئة أكثر من الوراثة.
- أن يدرك الطالب أن الذكاء قابل للنمو.



- أن يقدر الطالب أهمية عملية التعلم واكتساب الخبرة.
- أن يلم الطالب بمظاهر السلوك الذكي وأهم خصائصه.
- أن يتدرب الطالب أو التلميذ علىٰ المثابرة.
- ن يتدرب الطالب أو التلميذ علىٰ مقاومة الاندفاع.
- ن يتدرب الطالب أو التلميذ علىٰ الدقة.
- ن يتدرب الطالب أو التلميذ علىٰ الاستماع للآخرين.

٤- الخطة المقترحة.

تم عرض نموذج لإعدادها.

٥- الخطة الفعلية: تم عرض نموذج لإعدادها.

٦- حصر المادة العلمية التي يستقي منها كل الأنشطة والأدوات.

٧- جلسات الإرشاد النفسي والجمعي:

تعرض وتناقش العناصر المكونة للموضوع إما في جلسة واحدة أو في عدة جلسات علىٰ الأكثر.

* يمكن استعانة الأخصائي النفسي بلوحة توضح الأساس العلمي لفكرة تنمية الذكاء كوسيلة إيضاح جذابة ويمكن عرضها بعد ذلك في مكان مناسب.

★ ورش العمل نعقد ورشتان لكل خاصية.

ورشة رقم١:

يوضح فيها المعنىٰ العام للخاصية مثل: المثابرة وكيف تظهر في السلوك أو يتسم بها أي أنه يستمر في عملة حتىٰ يكمله ولا يسلم بسهولة.

ذكر مثال للمثابرة مثل نيوتن - زويل.

ذكر مثال لعدم المثابرة: الطالب الذي يترك الإجابة علىٰ السؤال فورًا بحجة أنه صعب ولا يثابر مرة أخرىٰ أو يحاول البحث عن الإجابة المناسبة.



- تذكر بعض الخصائص المنشورة في المذكرة التي تدل على المثابرة.

- ثم يقسم الفصل إلى ٣ أو ٤ مجموعات حسب عدد التلاميذ من ٦-١٠ أفراد لكل مجموعة ولها قائد أو منظم خاص بها.

- كل طالب يجهز ورقة وقلم.

- يبدأ القائد مع زملائه في كتابة العبارات التي تدل على وجود المثابرة مستوياتها المتدرجة كالتالي.

دائم أحيانًا نادر

* أواصل العمل حتى تحقيق الهدف.

* استخدم استراتيجيات أو طرق متعددة ومتنوعة لحل مشكلة ما.

* أكمل ما أبدأ من أعمال.

- بعد الإجابة على هذا الاستبيان الصغير يرى الشخص نفسه وقدر ما يتسم به سلوكه من المثابرة في ضوء ما يقدره زميله له في المستوى الذي يحكم به على نفسه وما يحكم به زميله عليه في الاستبيان (كل منهم يضع علامة بلون خاص به مختلف عن زميله) في نفس الورقة.

- يذكر كل طالب موقف أو عدة مواقف لسلوك له أو لمن حوله؛ إما تتسم بالمثابرة أو عدم المثابرة ويطبق عليها خصائص السلوك الذي يتسم بالمثابرة.

- هذه المواقف الإيجابية أو السلبية ستؤكد له قيمة المثابرة في تحقيق الهدف وأهمية هذا السلوك.

- يفحص كل طالب ذاته ومدى ما يتسم به سلوكه بصفة عامة بالمثابرة أي في أغلب المواقف أم لا.

- يفترض الطالب وجود بعد من ١ إلى ٧.

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧

- وضع كل طالب لنفسه درجة لما يتسم به سلوكه بالمثابرة من ١ إلىٰ ٧ أي ١ درجة ضعيف ٤ درجة متوسط ٧درجة عالية من المثابرة.

- ويضع كل طالب لزميلة درجة لما يتسم به سلوكه بالمثابرة من ١ إلىٰ ٧ أي درجة ضعيف ٤ درجة متوسط ٧ درجة عالية من المثابرة.

- يقارن درجته لنفسه وما قدره له زميله.

- يراجع مظاهر السلوك الذي يتسم بالمثابرة ومدىٰ استطاعته القيام به لكي يحقق مستوىٰ أعلىٰ من المثابرة مما يساعد الطالب علىٰ تنمية قدرته علىٰ المثابرة.

بعد الورشة الأولىٰ يتم عمل الآتي (بالمنزل).

- إجراء حوار مع الذات يساعد علىٰ الوعي بالذات وذلك أثناء إجراء الملاحظات علىٰ السلوك اليومي وما يتسم به من مثابرة في سياق الحياة اليومية.

- ترديد أهمية المثابرة وجدواها ليزداد اقتناعه بها ويحاول تحقيقها في المواقف اليومية.

ورشة رقم ٢:

- يقوم كل عضو في مجموعة بذكر المحاولات والتدريبات التي قام بها بعد الجلسة الأولىٰ في الحياة اليومية العادية وخاصة المذاكرة وذكر الإيجابيات والسلبيات.

- يراجع العبارات مرة ثانية ويعطي لنفسه ولزميله تقديرات جديدة.

- ويقارنها بالسابقة.

- يقف علىٰ مدىٰ التقدم والتغيير.

- يعطي كل قائد مجموعة النتائج التي توصلوا إليها رفقائه إلىٰ الأخصائي النفسي.



- يساعد ذلك الأخصائي النفسي علىٰ تقدير مدىٰ استفادة الطالب من التدريب أو ورش العمل أو البرنامج.

.... تابع الأدوات.

الإذاعة: يمكن تقديم أكثر من برنامج.

١- الأساس العلمي لكل برنامج.

لوحه شامله: لكل ما سبق ذكره في الإذاعات وعمل المقاييس.

لوحات صغيره لكل خاصية علىٰ حدة.

نشرة تضم كل ما سبق أو ملخص للمذكرة.

زيارة: أما تبادلية؛ لتبادل الخبرة ومقارنة النتائج مع مدرسة أخرىٰ نفذت نفس البرنامج أو ميدانية كنوع من المكافأة للمتدربين المتميزين الذين حققوا تقدما.

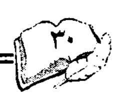
- سيكودراما.

ملحوظة: يمكن لكل طالب يريد أن يحقق لنفسه مستوىٰ عال من المثابرة أن يضع لنفسه تدريبات في مجالات مختلفة في حياته الخاصة يمارس ويحقق فيها مستويات متقدمة من المثابرة حتىٰ تصبح سمة عامة غالبة له ويضع لنفسه الحوافز الإيجابية والسلبية ويسانده في ذلك الأخصائي النفسي[١].

***

---

(١) بتصرف من: المحكات التي تقوم علىٰ أساسها البرامج، إعداد: مكتب مستشار علم النفس والتربية النفسية بوزارة التربية والتعليم بمصر القاهرة.



نموذج لبرنامج إرشادي

اسم البرنامج:
تحديد نوع المشكلة (سلوكية - انفعالية - تربوية).
أعراض المشكلة: ....
....
....
أسباب المشكلة: ....
....
....
أهمية البرنامج: ....
....
(أ) مدىٰ شيوع المشكلة: ....
(ب) مدىٰ حدتها: ....
طريقة البرنامج (سوف يطبق بشكل فردي أم جماعي).
أهداف البرنامج
(١) الهدف العام..
....
(٢) الهدف الإجرائي: ....
....
إجراءات البرنامج:
١- عدد الجلسات: ....
٢- مدة كل جلسة: ....
٣- موعدها: ....
٤- المكان: ....
محتوىٰ البرنامج:
١- مرحلة البدء: ....
٢- مرحلة العمل والإنشاء: ....
٣- مرحلة الانتهاء: ....
المتابعة
تقويم البرنامج



نموذج لبرنامج
(إرشادي ـ تنموي ـ سلوكي)

اسم البرنامج

....

أسباب اختيار البرنامج

....

....

....

....

....

الهدف العام

....

....

١-

....

....

٢-

....

....

٣-

....

....

الأهداف الإجرائية للبرنامج

....

١-

....

....

٢-

....

....

٣-

....

....



القياس القبلي

س١ : ماذا يمثل بالنسبة لك هذا البرنامج؟

مهم جدًا　　　　مهم　　　　غير مهم

س٢ : ولماذا؟

....

....

....

....

نتائج القياس القبلي

....

....

....

ملاحظات الأخصائي حول النتائج

....

....

....

❊ ❊ ❊

الخطة المقترحة للبرنامج

الشهر	جلسات إرشادية	ورش عمل	المحاضرات	إذاعة مدرسية	لافتات إرشادية	وحدة تدريب	قياس قبلي	زيارات

***

وسائل التنفيذ

جلسات إرشادية:

١-

٢-

٣-

ورشة العمل:

١-

٢-

٣-

الإذاعة المدرسية:

١-

٢-

٣-

اللافتات واللوحات الإرشادية:

١-

٢-

٣-

الندوات والمحاضرات:

١-

٢-

٣-

وحدة التدريب:

١-

٢-

٣-

الزيارات:

١-

٢-

٣-

الاختبارات والمقاييس المستخدمة:

١-

٢-

* * *



أولاً: الجلسات الإرشادية

اسم الجلسة:

الهدف منها:

مكان الجلسة:

تاريخ الجلسة:

عناصر الموضوع

١-

٢-

٣-

٤-

٥-

التعليقات حول موضوع الجلسة

١-

٢-

٣-

٤-

الواجب المنزلي المقترح

١-

٢-

٣-

***



ثالثا: الإذاعة المدرسية

اسم البرنامج:
اسم مقدم البرنامج:
تاريخ اليوم:

موضوع البرنامج

....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....
....



رابعًا: الندوات والمحاضرات

اسم الندوة أو المحاضرة:
اسم مقدم الندوة:
مكان التنفيذ:
تاريخ التنفيذ:

أهم ما دار بها من موضوعات

....
....
....
....
....
....
....
....
....

أهم التعليقات على الموضوع

....
....
....
....
....
....

* * *

الخطة الفعلية للبرنامج

الشهر	الجلسات الإرشادية	ورش العمل	الفصل	الإذاعة مدرسية	اللافتات المدرسية	وحدة التدريب	قياس بعدي	زيارات ميدانية

❊❊❊

القياس البعدي

ماذا استفدت من البرنامج؟

....

....

....

....

ولماذا؟

....

....

....

....

نتائج القياس البعدي

....

....

....

....

رأي الأخصائي النفسي في النتائج

....

....

....

....

* * *

تقييم البرنامج

ما تم تنفيذه من أهداف البرنامج؟

....

....

....

....

....

....

ما لم يتم تنفيذه

....

....

....

....

....

أسباب عدم التنفيذ

....

....

....

....

....

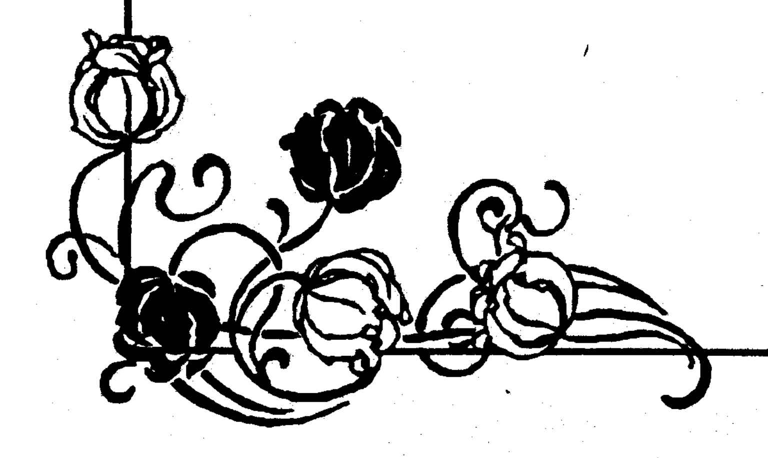
....

❊ ❊ ❊



الفصل الأول

البرامج الإرشادية والوقائية
الجزء العلمي النظري





الفصل الأول

البرامج الإرشادية والوقائية

الجزء العلمي النظري



يلعب التخطيط دورًا حيويًا في حياة الأفراد والجماعات من حيث تمكين هذه الفئات من بلوغ غاياتها بفاعلية، وتعد عملية التخطيط أحد أهم العمليات عند تنفيذ برامج التربية النفسية.

ويجب أن يكون تخطيط وتنظيم برامج الإرشاد دقيقًا ويقوم علىٰ الأسس النفسية والإدارية والتربوية، وأن ينمو ويتطور وفقا لحاجات الأفراد (الطلاب) الذين يخطط من أجلهم ، ويجب أن يكون تخطيط البرامج الإرشادية واقعيا وفي حدود الإمكانات المتاحة والممكنة التحقيق.ففي عملية التخطيط يجب البدء من الميسور والموجود فعليًا وممارسة الممكن بدلا من المثالي والمستحيل.

مفهوم التخطيط:

مفهومه اللغوي: التخطيط هو إثبات لفكرة ما بالرسم أو الكتابة وجعلها تدل دلالة تامة علىٰ ما يقصد بالصورة أو بالرسم، ومفهومه الاصطلاحي هو مفهوم متعدد يأخذه من الفلسفة المعتمدة عند مستعمليه أو الموضوع الذي يجري فيه العمل بالتخطيط.

فالتخطيط منهج إنساني للعمل يستهدف اتخاذ إجراءات في الحاضر ليجني ثمارها في المستقبل..و نظرا للحاجة إليه فإن جميع الأمم تبنت التخطيط وأخذت بالعمل به باعتباره عملية أساسية لا غنىٰ عنها لتحقيق أهداف التنمية.. ويعتبر التخطيط أول عنصر من عناصر الإدارة وهو الأساس والمبدأ الذي تقوم عليه وتستمد فكرة التخطيط من مبادئ الإدارة التي وضعها لوثر جوليك في كلمة



(POSDCORB) وهو أول عنصر من عناصر الإدارة بل هو الأساس الذي تقوم عليه ما سماه الدكتور شوقي اليوهي في كتابة التخطيط التربوي بالتعريف الشامل:

التخطيط هو مجموعة التدابير المعتمدة والموجهة بالقرارات والإجراءات العلمية لاستشراف المستقبل، وتحقيق أهدافه من خلال اختيار بين البدائل والنماذج الاقتصادية والاجتماعية لاستغلال الموارد البشرية والطبيعية والفنية المتاحة إلىٰ أقصىٰ حد ممكن لإحداث التغيير المنشود.

وبناء علىٰ ذلك فإن التخطيط الحقيقي لابد أن يشتمل علىٰ الخصائص التالية:

١- استشراف المستقبل والتنبؤ باتجاهاته باستعمال معطيات الحاضر والماضي.

٢- الأسلوب العلمي الذي يستخدم وسائل ونماذج اقتصادية وإحصائية (توفر الإحصاءات والبيانات الدقيقة).

٣- مجموعة التدابير المعتمدة والموجه بمجموعة من القرارات والإجراءات الكفيلة بتحقيق الأهداف المسطرة.

٤- الاختيار بين البدائل بما يسمح بتحاشي التناقص بين الأهداف والوسائل.

٥- تعبئة واستخدام الموارد الطبيعية والبشرية والفنية إلىٰ أقصىٰ حد ممكن.

٦- الاتسام بالواقعية والشمول والتنسيق والمرونة والاستمرارية.

٧- وجود خطة وضع التخطيط في صورة برنامج محدد المعالم والآجال.

أما المقصود بالتخطيط التربوي: فهو يعد أهم مجالات التخطيط القومي وقاعدة ارتكازه حيث يقوم بتنمية القوىٰ البشرية وصقل وصياغة القدرات والمهارات والمعارف والاتجاهات للكفاءات البشرية في جوانبها العلمية والعلية والفنية والسلوكية علىٰ أساس أن العنصر البشري أصبح هو الركيزة والأساس في

بناء التقدم الاقتصادي والاجتماعي وفي برنامج أي تنمية مقصودة.

ومع ظهور نظرية الحداثة التي أكدت علىٰ أهمية التعليم في بناء الدول العصرية والنظرية الثانية نظرية رأس المال البشري التي أكدت علىٰ أهمية العنصر البشري لإحداث التنمية واعتبار رأس المال البشري استثمارا في الموارد البشرية وأنه لا يقل أهمية عن رأس المال المادي.

و يعرف «بيتي» التخطيط التعليمي بأنه استخدام البصيرة في تحديد سياسة وأولويات وتكاليف النظام التعليمي مع الأخذ بعين الاعتبار الواقع السياسي والاقتصادي وإمكانية نمو النظام وحاجة البلاد والتلاميذ الذين يخدمهم.

الفرق بين التخطيط التربوي والتخطيط التعليمي: الفرق بين التخطيط التربوي والتخطيط التعليمي كالفرق بين مفهوم التربية ومفهوم التعليم فالتخطيط التعليمي يختص بكل ما يتم داخل النظام التعليمي بينما التخطيط التربوي أشمل وأعم حيث يضم إلىٰ جانب النظام التعليمي جميع المؤسسات التي تقوم بعملية التربية خارج التعلم: الأسرة- مؤسسات الثقافة والإعلام، الدينية، النوادي الرياضية والاجتماعي، السينما والمسرح...إلخ

في كل متكامل عرضته التنمية الشاملة للفرد في مختلف مكوناته الشخصية وأبعادها المجتمعية وتنمية هذا المجتمع.

وأصل هذا إلىٰ تلخيص تعريف التخطيط التربوي بأنه: عملية علمية منظمة ومستمرة القصد منها تحقيق أهداف مستقبلية بوسائل مناسبة تقوم علىٰ مجموعة من القرارات والإجراءات الرئيسية لبدائل واضحة وذلك وفقا لأوليات مختارة بعناية بغرض الوصول إلىٰ أقصىٰ استثمار ممكن للموارد والإمكانات المتاحة ولعنصري الزمن والتكلفة لكي يصبح نظام التربية (التعليم) بمراحله الأساسية أكثر كفاية وفعالية للاستجابة لاحتياجات المتعلمين المتزايد والمتغيرة دوما وملبية لمتطلبات تنميتهم المستمرة.

الجدوى من التخطيط (لماذا نخطط)

....
....
....
....
....
....
....

خطوات التخطيط:

تحديد الاحتياجات

↓

اختيار الأولويات

↓

تحديد وكتابة الأهداف

↓

إيجاد برامج ونشاطات لتحقيق الأهداف الموضوعة

↓

تقويم النتائج

مبادئ وأسس هامه عند التخطيط لبرامج التربية النفسية:

١- التأكيد على أن برامج التربية النفسية عملية مستمرة.

٢- برامج التربية النفسية ذات اتصال وثيق بخصائص واحتياجات الطلاب من حيث ميولهم وخبراتهم وقدراتهم.

٣- برامج التربية النفسية عنصر مساعد لتحقيق الأهداف التربوية والسلوكية للنهج المدرسي والنشاط الطلابي.

٤- مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب من حيث القدرات والاستعدادات والميول والاحتياجات.

٥- تقديم الخدمات الإرشادية لجميع فئات الطلاب.

٦- لابد من وجود المرونة للبرامج حتىٰ تواجه المتغيرات.

٧- تبنىٰ برامج التربية النفسية علىٰ التقويم المستمر عن طريق البحوث والدراسات الميدانية.

* * *

البرامج الإرشادية

تعريف البرنامج الارشادي:

تعد البرامج الإرشادية واجهة الإرشاد النفسي، ودليلا على أن الممارسة الإرشادية مجموع تفاعل (علم وفن وممارسة وتربية وتعلم وتعليم).

والبرنامج الإرشادي هو «مجموعة من الإجراءات المنظمة المخطط لها، في ضوء أسس علمية، وتربوية تستند إلى مبادئ وفنيات معينة تهدف إلى تقديم المساعدة المتكاملة للفرد حتى يستطيع حل المشكلات التي يقابلها في حياته أو التوافق معها».

ويرى الباحث أن هذا المفهوم هو أكثر المفاهيم شيوعًا في الدراسات والأبحاث المحلية والعربية نظرًا لشموله ودقته، إلا أن الباحث يرى أنه مفهوم ركز على الإرشاد الفردي، وأهمل الإرشاد الجماعي، كما أنه ركز على عملية تخطيط البرنامج وتنفيذه، وأهمل عملية تقييم البرنامج.

- **البرنامج الإرشادي هو:** «مجموعة من الخطوات المنظمة والقائمة على أسس علمية، تهدف إلى تقديم الخدمات لمساعدة الفرد أو الجماعات لفهم مشاكلهم والتوصل إلى حلول بشأنها، وتنمية مهاراتهم وقدراتهم لتحقيق النمو السوي في شتى مجالات حياتهم، ويتم في صورة جلسات منظمة في إطار من علاقة متبادلة متفهمة بين المرشد والمسترشد».

ويلاحظ الباحث أن هذا المفهوم مستمد من مفهوم الإرشاد النفسي مع إضافة مقدمة المفهوم ونهايته ليتناسب مع طبيعة البرنامج الإرشادي.

— **البرنامج الإرشادي:** هو «برنامج يعمل وفق نظريات الإرشاد النفسي على مساعدة، وتبصير الأفراد في فهم مشكلاتهم، والتي تؤدي إلى سوء التوافق،

ويعمل البرنامج علىٰ تبصير الأفراد علىٰ حل هذه المشكلات، بما يحقق سعادة الفرد مع الآخرين، بحيث يصل الفرد إلىٰ أفضل مستوىٰ من التوافق والرضا والصحة النفسية».

ويرىٰ الباحث بأن هذا المفهوم كان أقرب إلىٰ وصف ما يقوم به البرنامج الإرشادي من تحقيق لأهدافه العامة أكثر من تحديده مفهوم البرنامج الإرشادي نفسه.

وبناء علىٰ ما سبق فإننا نخلص إلىٰ تحديد مفهوم البرنامج الإرشادي بأنه: «الممارسة الإرشادية المنظمة تخطيطًا، وتنفيذًا، وتقييمًا، والمستمدة من مبادئ وأسس وفنيات الاتجاهات النظرية يتم تنسيق مراحلها وأنشطتها وخبراتها وإجراءاتها وفق جدول زمني متتابع في صورة جلسات إرشادية فردية أو جماعية وفي ضوء جو نفسي آمن وعلاقة إرشادية تتيح لكل المشاركين المشاركة الإيجابية، والتفاعل المثمر لتحقيق الأهداف الإرشادية بأنواعها وتقديم المساعدة الإرشادية المتكاملة في أفضل صورها».

***

البرامج الإرشادية (الوقائية)

ونقصد بها البرامج التي تهدف إلي إرشاد الطلاب وتوجيههم وتوعيتهم بموضوعات تتعلق بمراحلهم العمرية المختلفة، وكذلك بالبيئة النفسية المحيطة بهم في المنزل والمدرسة والمجتمع بصفة عامة مثل:

أ- مرحلة المراهقة. ب- الصحة النفسية.

ج- أهمية العمل التطوعي. د- مخاطر الإدمان والتدخين.

ه- أهمية المدرسة والمواد الدراسية والأنشطة واليوم الدراسي وطابور الصباح.

و- الوقاية من وقوع بعض السلوكيات المنافية للأخلاق في المدارس.

خطة البرامج والخدمات الإرشادية:

خطة البرامج والخدمات الإرشادية هي لب العملية الإرشادية والتي ينبغي أن تحظىٰ بالعناية فهي البرنامج الرئيسي الذي يرتكز عليه الأخصائي النفسي في عمله،وهذه الخطة تحتاج لبعض الوقفات فقد يواجه البعض صعوبة في تنفيذها بدقة، ولهذا نسوق إليك بعض المحاور والتي سيتم مناقشتها واستيعابها في هذه الموضوع وقد يتساءل البعض عن محاور عدة منها:

المحور الأول: (الخطوات الرئيسية لتنفيذ برامج الخطة):

* (كيف أستطيع استيعاب كافة البرامج الإرشادية بطريقة ميسرة).
* (المعوقات التي تواجه بعض الأخصائيين النفسيين عند التنفيذ).
* (كيفية تطوير هذه البرامج والإبداع فيها).
* (أخطاء قد يقع بها بعض الأخصائيين النفسيين عند تنفيذ برنامج معين).

وستتحدث الآن عن المحور الأول: (الخطوات الرئيسية لتنفيذ برامج الخطة) بشمولية في السطور القادمة بإذن الله سائلا المولىٰ التوفيق والسداد..

المحور الأول: (الخطوات الرئيسية لتنفيذ برامج الخطة):

حيث إن برامج الأخصائي النفسي تحتاج لمتابعة وتخطيط وتنفيذ أولا بأول بسبب كثرة البرامج والأعمال التي قد يشعر الأخصائي النفسي بثقلها فيتكاسل ويتركها بحجة كثرتها، لهذا يحسن إعداد ورقة تحمل عنوان (أعمال الأخصائي النفسي خلال هذا الأسبوع) ومتابعة التنفيذ لها وتسجيل كل تعميم يحتاج لتنفيذ ووضع هذه الورقة أمامه في استاند خاص أو في ملف خاص يحمل عنوان(الأعمال التي لم يتم تنفيذها)يتم فيه إدراج كل الأعمال والتعاميم التي لم تنفذ أو لم تستكمل ومن هذه الأعمال تقرير البرامج الإرشادية فكل برنامج يقترح طبع خطاب لمدير المدرسة يحمل أهداف البرنامج والفئة المستهدفة والخطوات الإجرائية والميزانية التي يحتاجها البرنامج فالورقة الأولىٰ خطاب للمدير والورقة الثانية الأهداف والفئة والخطوات والثالثة إدراج صور للمنشورات والمطويات والنشرات والمسابقات مثلا (برنامج الطريق إلىٰ النجاح).

وقد أشرت إليه في موضوع سابق فيمكن الرجوع إليه...

ولهذا فالخطوات الرئيسية لأي برنامج هي في نظري خمس خطوات رئيسية جدًا يتم تدوينها في برنامج إرشاد وهي:

أولا: أهداف البرنامج....(العامة والخاصة).

ثانيا: الفئة المستهدفة.

ثالثا: الفترة الزمنية: (يوم أسبوع شهر فصل عام حسب التعميم أو ما يراه الأخصائي النفسي من نجاح..).

رابعا: خطوات التنفيذ الإجرائية(مثل إعداد ركن خاص.. نشرات... مسابقات.. جوائز...)

خامسا: التقويم والمتابعة للبرنامج(لتعديله....أو تطويره..... أو تغييره).

المحور الثاني: (كيف تستوعب كافة البرامج الإرشادية بطريقة ميسرة)

* تقسيم البرامج: فهناك برامج مرتبطة ببداية العام وأخرى بالنتائج وأخرى بالتعاميم والنشرات الواردة وأخرى نهاية العام.

* التركيز على البرامج الهامة جدا وتسجيلها أمامك أو في نوتة خاصة حتى تحفظها.

* تنظيم برامج إبداعية تحتوي على برامج أخرى وتتضمنها وبالتالي تحقق نتائج مثمرة مثل البرنامج الذي أشرت له من قبل تحت موضوع طريقة ميسرة للتعامل مع أسابيع التوعية.

* كتابة تقارير مختصرة لكل عمل حتى تتجدد الخبرة لك وبالتالي تصبح البرامج معروفة لديك فمثلا تعرف أول العام بأنك ملزم بمتابعة حصر الحالات الصحية وبرامج الاستذكار الجيد وتنظيم الطلاب داخل الفصل وتنظيم مكتب الأخصائي النفسي وإعداد السجلات و...ومثلا مع النتائج رعاية المتفوقين والمتأخرين ودراسة النتائج و.....الخ

المحور الثالث (المعوقات التي تواجه بعض الأخصائيين النفسيين عند التنفيذ):

المعوقات طريق للنجاح كما أن الخطأ مفتاح الصواب فوجود المعوقات شيء طبيعي من خلاله تتولد الخبرات ولعل مما يخفف المعوقات الاستفادة من المراجع المفيدة والاستفادة من الآخرين في هذا المجال ولعل من أبرز المعوقات:

١- كثرة البرامج والخدمات الإرشادية والأعباء التكليفية.

٢- افتقاد الخطة التنفيذية التي تساعد على تنظيم أعمال الأخصائي النفسي.

٣- عدم التمييز بين البرامج الهامة والأقل أهمية.

٤- الشعور بالإحباط من الإدارة أو المعلمين وتهميش دور الأخصائي النفسي المدرسي.



المحور الرابع(كيفية تطوير هذه البرامج والإبداع فيها):

الناجح هو من يحاول ولو أخطأ والفاشل هو من يلزم مكانه ولا يتحرك خطوة للأمام، وكذلك الأخصائي النفسي الناجح هو من يفكر كيف يخدم أبناؤه ويسأل الله الإعانة وبإذن الله سيجد العون والتوفيق لأن الإرشاد أمانة لا راحة، وأحب أن أشير إلىٰ أن الدراسات أثبتت بأن الإنسان لا يحرك إلا ٤٪ تقريبا من تفكيره وطاقته وقدراته العقلية ولهذا يظهر الإبداع والتفكير وتتحرك الطاقة عند حدوث مشكلة أو فكرة وفي المقابل يخمد الذهن بإطفاء أي فكرة ترد والمطلوب منك كي تنجح أن تسجل أي فكرة تربوية ترد لذهنك لأنك إذا أهملتها فإنها تضمر وتموت.

هذه المقدمة مفتاح لموضوعنا وهو المنطلق للتطوير والإبداع

والأخصائي النفسي يحاول كي ينجح في برنامجه المقترح أن يدرك ضوابط النجاح للبرنامج يتحدد من خلالها بإذن الله النظرة للبرنامج بواقعية ومنها:

١- معرفة بيئة الطلاب وقدراتهم وأعدادهم حتىٰ يكون البرنامج مناسب لهم فقد يناسب البرنامج وينجح في مدرسة ولا يناسب في الأخرىٰ.

٢- توفير ما يجذب الطلاب كالإخراج للبرنامج والحوافز والإعلان البارز والمميز للبرنامج.

٣- محاولة أن يكون البرنامج يحتوي أكثر من مجال من مجالات الإرشاد كي يقطف ثمار لا ثمرة ويحقق أهداف لا هدف.

٤- المتابعة والتطوير والتغيير والمرونة شروط هامة لنجاح البرنامج.

٥- هذه بعض الوقفات والضوابط الأساسية لنجاح التطوير ولعلي أن أشير في السطور القادمة لخطوات التخطيط نحو التطوير والله الموفق.

***

نماذج لبعض البرامج الإرشادية

١- برنامج متابعة الطلاب متكرري الغياب والتأخر الصباحي.

٢- برنامج متابعة المشكلات السلوكية والحد منها.

٣- سجل متابعة الحالات اليومية الطارئة.

٤- برنامج المحافظة علىٰ الممتلكات العامة.

٥- برنامج معالجة الفروق الفردية.

٦- برنامج مكافحة المخدرات والتدخين.

٧- برنامج الأسبوع المهني.

٨- برنامج الحد من ظاهرة الكتابة علىٰ الجدران.

٩- برنامج الترشيد في استهلاك المياه.

* * *

البرامج الإرشادية

حسب مجال الإرشاد

☆ **برنامج الإرشاد الديني:**

١- محاضرة عن الآخرة، ودورها في غرس القيم النبيلة.

٢- محاضرة عن بر الوالدين.

٣- عرض بالحاسب الآلي عن فضل شهر رمضان المبارك.

٤-كلمات عن فضل شهر رمضان المبارك ووقفات مع الصائم.

٥- نشرة عن فضل شهر رمضان المبارك.

٦-إفطار جماعي في رمضان.

٧-محاضرات عن الجليس الصالح والجليس السوء.

٨-كلمة عن زكاة الفطر.

٩-كلمة بعنوان صور من الآخرة.

١٠- كلمة عن فضل صيام يوم عاشوراء.

١١- محاضرة عن هموم الشباب.

١٢- محاضرة عن السلوكيات الصحيحة للشباب.

١٣- ندوات عن أهمية الصلاة وكيفية الوضوء.

١٤- كلمة عن فضل القرآن.

١٥- فضل أيام عشر ذي الحجة.

١٦- محاضرة عن فضل الحج أركانه وواجباته.

١٧- برنامج حفظة كتاب الله قبل طابور الصباح.

١٨- رحلة للعمرة.

١٩. إمامة بعض المساجد في رمضان.

٢٠- مسابقة الخطابة في المصلى.

٢١- تفعيل أنشطة جماعة التوعية الإسلامية بإنشاء مقر لها وإنشاء مكتبة سمعية.

☆ **برنامج الإرشاد الأخلاقي:**

١- توجيه الطلاب بعدم التنابز بالألقاب.

٢- كلمات توجيهية عن أخلاق الشاب المسلم.

٣- كلمات توجيهية عن طرق التعامل الصحيحة.

٤- كلمات توجيهية عن احترام المعلم.

٥- تفعيل شعارات الهيئة الملكية عن بر الوالدين وحسن الخلق.

٦- برنامج عن السلوكيات الخاطئة في طابور الصباح.

٧- نشرة عن المحافظة عن الممتلكات العامة.

٨- محاضرة عن أهمية الصدق.

٩- إقامة أسبوع تربوي تحت مسمى حفظ اللسان.

١٠- حملات ضد قصات الشعر الغير مرغوب بها.

١١- ندوة عن أخلاق الرسول ﷺ والصحابة رضي الله عنهم.

١٢- عمل صحف حائطية عن الأخلاق الفاضلة.

١٣- الاستفادة من الإذاعة المدرسية في بث رسائل حول هذا الموضوع.

١٤- مسابقة المتابعة السلوكية للطالب بالتعاون مع الآباء والمعلمين.

١٥- تنفيذ برنامج المعايدة.

١٦- عروض بالحاسب الآلي عن أخلاق المسلم.

☆ **برنامج الإرشاد التربوي:**

١- استقبال الطلاب المستجدين.

٢- برنامج صديق المستجدين من الطلاب.

٣- برنامج التهيئة الإرشادية طلاب الصف الرابع الابتدائي.

٤- محاضرات ونشرات عن تنظيم الوقت وطرق الاستذكار الجيد.

٥- مسابقة أفضل دفتر نشاط بيتي (الواجبات المنزلية).

٦- رعاية الطلاب المتفوقين لقاء مع مدير المدرسة.

٧- تكريم الطلاب المتفوقين.

٨- مساعدة طلاب الصف الثاني الثانوي في اختيار التخصص.

٩- رعاية الطلاب المعيدين وعقد لقاء مع إدارة المدرسة.

١٠- إرشاد جمعي للمعيدين.

١١- مسابقة أفضل فصل.

١٢- دراسة نتائج الطلاب مع المعلمين وطباعة إحصائيات النجاح ومقارنتها بالسنوات الماضية.

١٣- برنامج رعاية الطلاب الموهوبين.

١٤- رعاية الطلاب المتأخرين دراسيا.

١٥- الرحلات والمعسكرات التربوية للمتفوقين والمتأخرين كل على حده.

١٦- الحرص على عقد لقاءات الآباء والمعلمين.

☆ **برنامج الإرشاد الوقائي:**

١- تنفيذ محاضرة عن أضرار المخدرات.

٢- عروض بالحاسب الآلي عن أضرار المخدرات.

٣- زيارة لمعارض المخدرات المقامة في المدينة.

٤- تنفيذ محاضرة عن أضرار التدخين.

٥- عروض بالحاسب الآلي عن أضرار التدخين.

٦- عروض بالحاسب الآلي عن السلامة المرورية.

٧- نشرات وصور مكبرة عن الحوادث المرورية.

٨- توعية الطلاب بأضرار الغياب قبل وبعد الأجازات.

٩- الحد من خروج الطلاب من الفصول (بطاقات استئذان).

١٠- التعاون مع المشرف الصحي في إصدار نشرات صحية.

١١- التوعية بأضرار عدم تناول الإفطار مبكرًا علىٰ الصحة.

١٢- التوعية بأضرار عدم لبس الملابس الكافية أثناء فصل الشتاء.

١٣- بيان أضرار التقليد الأعمىٰ لبعض العادات الدخيلة علىٰ مجتمعنا الإسلامي والتي قد يغتر بها بعض الشباب مثل قصات الشعر أو بعض الملابس الغربية وغيرها.

١٤- التوعية بأضرار الكتابة علىٰ الجدران والمقاعد الدراسية ودورات المياه.

تتم التوعية بأضرار التدخين والمخدرات وأثارها علىٰ الفرد والمجتمع وغيرها من السلوكيات من خلال المعارض والندوات والمسابقات واللوحات والنشرات الإرشادية المختلفة وأسابيع وأيام التوعية بأضرار التدخين والمخدرات للمرحلتين الإعدادية والثانوية ويوم الصحة العالمي واغتنام المناسبات والاحتفالات التي تقيمها المدرسة للتوعية بأضرار مثل هذه السلوكيات والتنسيق مع الجهات ذات العلاقة في ضوء التعاميم المعممة لإدارات التعليم وكذلك في زيارة الأخصائي النفسي للفصول الدراسية لتوضيح أضرارها علىٰ الطلاب والمجتمع علىٰ أن تستمر التوعية طوال العام الدراسي.

☆ برنامج الإرشاد التعليمي والمهني:

١- إعداد نشرة عن الإرشاد المهني

٢- تنفيذ زيارة للجامعات والكليات والشركات

٣- توعية الطلاب باختبار القدرات

٤- إنشاء الزاوية المهنية في مكتبة المدرسة

٥- زيارة الطلاب المتوقع تخرجهم للمرحلة التالية

٦- مسابقات للأشغال اليدوية بالتعاون مع معلم الفن

٧- زيارة معرض الإرشاد التعليمي والمهني

☆ برنامج الإرشاد النفسي والاجتماعي:

١- التعريف بدور الأخصائي النفسي والمهام التي يقوم بها

٢- رعاية الطلاب كبار السن

٣- تنفيذ الهاتف الإرشادي

٤- مساعدة الطلاب المحتاجين ماديا.

٥- تهيئة الطلاب للعام الدراسي الجديد

٦- إقامة معسكر خاص بطلاب الصف الثالث الثانوي

٧- برنامج الحد من إيذاء الطلاب

٨- متابعة الطلاب ذوي الإعاقات البسيطة والاحتياجات الخاصة

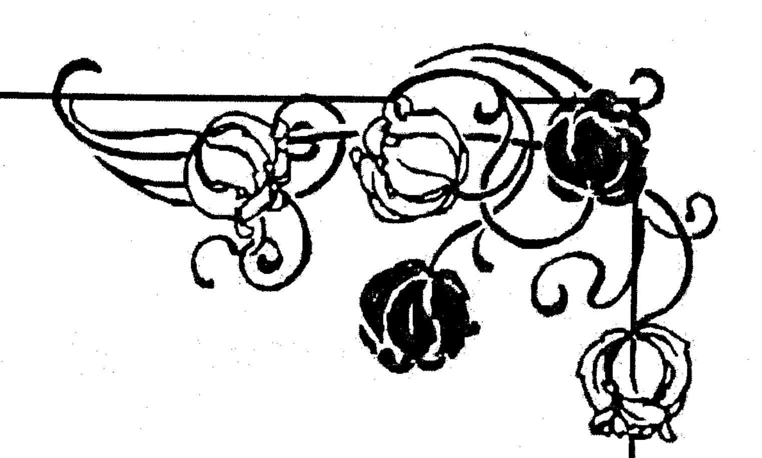
٩- محاضرات عن احتياجات المراهقين

١٠- المساعدة في الكشف على الموهوبين

١١- المساعدة في الكشف على حالات صعوبات التعلم.

* * *





الفصل الثاني

نماذج تطبيقية
للبرامج الإرشادية والوقائية





برنامج إرشادي

سلوكي عقلاني لخفض حالات التأخر الصباحي



البرنامج الإرشادي العقلاني السلوكي لخفض سلوك التأخر الصباحي: هو برنامج إرشادي سلوكي عقلاني لخفض حالات التأخر الصباحي لطلاب مراحل التعليم العام (ابتدائي.إعدادي. ثانوي)

عناصر البرنامج:

١- الهدف العام للبرنامج.

٢- الأهداف الإجرائية للبرنامج.

٣- الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج.

أولًا: الهدف العام للبرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى الحد أو التقليل من التأخر الصباحي لطلاب المدارس باستخدام أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال تدريب الأخصائيين النفسيين على فنيات الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وكيفية تنفيذ الجلسات الإرشادية الجمعية

ثانيًا: الأهداف الإجرائية للبرنامج:

يمكن حصر الأهداف الإجرائية للبرنامج فيما يلي:

١- تبصير الطالب بالأسباب الكامنة وراء سلوك التأخر.

٢- تناول سلوك التأخر الصباحي ومحاولة خفضه.

٣- الوقوف على مدى فاعلية جلسات البرنامج الإرشادي في خفض حدة

سلوك التأخر الصباحي لدى طلاب المدارس.

الخدمات التي يقدمها البرنامج:

١- خدمات علاجية وتتمثل في خفض سلوك التأخر الصباحي.

٢- خدمات إرشادية وتتمثل في أن يتعلم الطلاب أسلوب حل المشكلات وتعميم هذه الخبرة على مواقف أخرى مشابهة في الحياة والتعرف على الأفكار غير العقلانية ودحضها وإحلال أفكار عقلانية للحد من التأخر الصباحي.

٣- خدمات تربوية وتتمثل في تحسين التحصيل الأكاديمي لأفراد المجموعة.

محتوى البرنامج:

يحتوي هذا البرنامج على عدد(٨) جلسات جمعية تهدف إلى خفض سلوك التأخر الصباحي من خلال تعديل الأفكار غير العقلانية وزيادة معدل الدافعية للحضور المبكر للدراسة.

طريقة تنفيذ البرنامج:

يقوم بتنفيذ البرنامج الأخصائيون النفسيون في جميع المدارس ويتولى المتابعة مشرفو التربية النفسية التابع لقسم التوجيه والإرشاد بالمديرية المركزية في كل محافظة.

وقت تنفيذ البرنامج:

يكون هناك دورة تدريبية للأخصائيين النفسيين، لتنفيذ البرنامج وتكون مدة التدريب يومان (دورة مكثفة بواقع أربع ساعات يوميًا) في شكل مجموعات يبدأ الأخصائي النفسي بتطبيق البرنامج على الطلاب المتأخرين صباحًا في مدرسته بعد مرور شهر على الدراسة

ثالثًا: الأساليب الإرشادية المتبعة داخل البرنامج:

يتضمن البرنامج أسلوب الإرشاد الجمعي من خلال عمل جلسات تتبنى طريقة



الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي ومدى أثرها في تحقيق أهداف البرنامج.

الفئة المستهدفة:

تدريب الأخصائيين النفسيين بالمدارس والقائمين بعمل الإرشاد في المدارس على أسلوب تنفيذ البرنامج.

الفنيات المستخدمة في البرنامج:

لتحقيق أهداف البرنامج يتم الاستعانة بالفنيات التالية:

١-المحاضرات المبسطة

٢-المناقشة والحوار

٣-الواجبات المنزلية

٤-النمذجة المتخيلة

٥-التدعيم الإيجابي

الوسائل المادية:

١- لوحات إيضاحية

٢-بطاقات الواجب المنزلي

٣- أجهزة فيديو وحاسب آلي

مراحل تطبيق البرنامج:

يمر البرنامج بأربع مراحل هي:

مرحلة البدء: (مرحلة التحضير) يقوم الأخصائي النفسي بحصر الطلاب الذين تكرر تأخرهم الصباحي وتحديد أسباب التأخر كما ذكرها الطلاب سابقًا ثم البدء في التطبيق.

وهي مرحلة الجلسات الأولى التي يتم فيها التعارف والتمهيد للبرنامج وشرح أهدافه وإطار العمل، ويتم ذلك في الجلسات الفردية التمهيدية والجلسة

الأولى الجماعية.

مرحلة الانتقال:

وتركز على المشكلة الرئيسية وهي التأخير الصباحي وتوضيح سلبياتها ومعرفة أراء الجماعة، ويتم ذلك خلال الجلسة الثانية

مرحلة العمل البناء:

وتهدف إلى أن يعمل الأخصائي النفسي علي إكساب أفراد الجماعة أساليب جديدة معرفية وانفعالية وسلوكية للحد من التأخر الصباحي لديهم، ويتم ذلك في الجلسات من (٣) إلي (٧).

مرحلة الإنهاء:

ويتم في هذه المرحلة بلورة الأهداف المكتسبة ومراجعة ما تم مناقشته من أفكار وما هي القرارات التي تم التوصل إليها وتهيئة الطلاب نفسيًا لإنهاء البرنامج ويتم ذلك في الجلسة الأخيرة.

* * *

جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: (بناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة:

بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

١- التعارف بين أفراد المجموعة والأخصائي النفسي.

٢- تحديد الأهداف والاتفاق عليها.

٣- تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة على الحضور في الموعد والمكان المحدد .



٤- تحديد الخطوات التي سوف تتبع لتحقيق الهدف ومناقشة توقعات الطلاب بالنسبة للبرنامج.

٥- يتعرف الطلاب على مفهوم الجلسة الجماعية.

٦- إثارة الاهتمام والمشاركة في الجلسة الإرشادية الجماعية،وبناء بيئة غير مهددة بل بيئة مشجعة على مشاركة الطلاب في أعمال الجلسة.

الجلسة الثانية: معرفة ومناقشة أسباب التأخر الصباحي:

أهداف الجلسة:

١- معرفة معوقات الحضور المبكر.

٢- كيفية التعرف على معوقات الحضور المبكر،وجود برنامج يومي للطالب يساعد في تنظيم الوقت وإعطاء وقت للدراسة وللراحة وللنوم ولمشاهدة التلفزيون ولزيارة الأقارب والأصدقاء ولممارسة الرياضة والهوايات.

الجلسة الثالثة: تقييم موقف سلوك التأخر الصباحي عند الطلاب أفراد المجموعة:

أهداف الجلسة:

١) مراجعة التدريبات.

٢) تحديد العناصر المثيرة للمعتقدات اللاعقلانية في هذه المواقف.

٣) كتابة سلسلة الاستنتاجات والأفكار والتوقعات ومراجعتها مع أفراد المجموعة وتحديد العناصر الأكثر ارتباطا بالتأخر الصباحي.

الجلسة الرابعة: إيضاح الصلة بين التأخر الصباحي والتحصيل الدراسي:

أهداف الجلسة:

١- تعريف التأخر الصباحي.

٢- علاقة التأخر الصباحي بالتحصيل الدراسي.

٣- مناقشة مجموعة مفاهيم وتدريبات والاستماع إلىٰ أراء المجموعة.

الجلسة الخامسة: التعرف على تنظيم الوقت الذي يتبعه أفراد المجموعة وتحديد فوائد الطابور الصباحي

أهداف الجلسة:

١- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت ومناقشة ذلك بين أفراد المجموعة وتعزيز السلوك الجيد.

٢- تدريب أفراد المجموعة علىٰ المهارات:

أ- الضبط الداخلي.

ب- الضبط الخارجي.

والتفكير بأهمية التقيد بالنظام والمحافظة علىٰ المواعيد وبأهمية الدراسة.

٣- مساعدة الطلاب علىٰ إثراء جوانبهم المعرفية.

٤- يتعرف الطلاب علىٰ إيجابيات الحضور المبكر.

٥- إعطاء تدريبات وواجبات منزلية.

الجلسة السادسة: فحص المعتقدات غير العقلانية وكشف صلتها بالتأخر الصباحي ومجادلتها.

أهداف الجلسة:

١- فحص المعتقدات غير العقلانية.

٢- التمييز بينها وبين ما ينشأ عنها من أفكار.

٣- اقتناع الطلاب بتغيير الأفكار والمعتقدات من أجل تغيير المشاعر.

٤- تحصين الطلاب من تأثير الأصدقاء السلبي.

الجلسة السابعة: اختيار حلول عقلانية للتأخر الصباحي وتعميق الاقتناع بالمعتقدات العقلانية:

أهداف الجلسة:

١- تعميق الاقتناع بالأفكار العقلانية.

٢- أن يتعلم أفراد المجموعة أسلوب حل المشكلات.

٣- التركيز علىٰ الحوار الذاتي الإيجابي وتحويله إلىٰ موقف سلوكي مثلًا أن أريد أن أحل الواجب حتىٰ لا أتأخر.. إذن لابد أن أحل الواجب.

الجلسة الثامنة: إنهاء البرنامج وتقييمه:

أهداف الجلسة:

أ - اطلاع كل عضو من المجموعة علىٰ عدد مرات التأخر الصباحي سابقًا وعدد مراتها بعد البرنامج، ثم يناقش المرشد مع أفراد المجموعة:

١- مدىٰ شعورهم بتحمل المسؤولية وتقدير قيمة الوقت وأهمية الحضور مبكرًا ومدىٰ استفادتهم من البرنامج.

٢- هل هناك تحسن فعلي عن طريق العلامات أو المشاركة داخل الفصل نتيجة الحضور المبكر.

٣- هل حصل ارتفاع في مستوىٰ الدافعية للدراسة وللحضور المبكر.

* * *



برنامج إرشادي

لخفض قلق الامتحان لدي طلبة المرحلة الثانوية



جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولي
(عنوان الجلسة)
(تعارف + بناء العلاقة الإرشادية)

أهداف الجلسة الإرشادية: بناء العلاقة الإرشادية من حيث:

١- التعارف بين الباحث والمشاركين.

٢- كسر الحاجز النفسي بين الباحث والمشاركين من جهة وبين المشاركين وبعضهم البعض.

٣- توضيح أهداف البرنامج ومناقشتها.

٤- تزويد الطلاب بعدد الجلسات ومواعيدها والالتزام بذلك من خلال المواظبة علي الحضور وفي الموعد والمكان المحدد.

٥- الاتفاق علي قوانين الجلسات (كالمشاركة والالتزام بمواعيد الجلسات، واحترام آراء الآخرين).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٥٠- ٦٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية المتبعة للجلسة:

* بداية قام الباحث بالترحيب بالمشاركين، والتعريف بنفسه، ويترك المجال للمشاركين للتعارف والتعريف بأنفسهم.

* ثم قام الباحث بإعطاء فكرة عن ماهية البرنامج الإرشادي، وما يحتويه من جلسات، وآليات العمل داخله، والأنشطة التي سوف يستخدمها، وأهمية تنفيذ البرنامج الذي يكمن أهميته في خفض قلق الامتحان لدي طلاب الثانوية العامة، ويمكن تحدي النقاط الهامة في هذه الجلسة في التالي:

* ثم قام الباحث بتوضيح ماهية البرنامج وجلساته وأنشطته وأدوات وآليات العمل فيه.

* ومن ثم تحدث الباحث عن الأهداف العامة والخاصة بشكل عام والبرنامج الإرشادي بشكل خاص.

* ثم قام الباحث بتوضيح أهمية البرنامج الإرشادي في تخفيف مستوي القلق عند طلبة المرحلة الثانوية.

* وأخيراً ناقش الباحث مع المشاركين مواعيد وعدد الجلسات وقوانين العمل الجماعي التي تسود الجلسات الخاصة بالبرنامج، وتم تقسيم المشاركين إلي مجموعات صغيرة وتختار كل مجموعة متحدثاً باسمها.

* قام الباحث بالإجابة علي جميع تساؤلات المشاركين بصراحة وصدق.

تقويم الجلسة:

من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة الثانية
(عنوان الجلسة)
(مفهوم قلق الامتحان ـ الأعراض ـ الآثار السلبية الناتجة)

أهداف الجلسة الإرشادية:

* إعطاء تصور واضح وشامل عن مفهوم القلق بشكل عام وقلق الامتحان بشكل خاص.
* الحديث عن أنواع وأشكال قلق الامتحان ومصادره.
* الوقوف علي الآثار الايجابية والسلبية لقلق الامتحان.
* مناقشة الأعراض الناتجة عن قلق الامتحان (النفسية/ الجسمية/ الاجتماعية / العقلية).

الفنيات المستخدمة:

* المناقشة والحوار.
* عرض شرائح (Power Point) علي جهاز (L.C. D).
* نشرات ومطويات (مادة نظرية تتحدث عن قلق الامتحان).
* مجموعات عمل صغيرة للنقاش والحوار.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٧٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* قام الباحث بمراجعة المشاركين ما تم الحديث عنه في الجلسة السابقة لكي يتم الربط بين الجلسات

* التمهيد لموضوع الجلسة وإطلاع الطلاب علىٰ الخطوط الرئيسية للجلسة وتذكير الطلاب بقواعد العمل الإرشادي.

* ثم طرح الباحث عدة أسئلة للتعرف علىٰ مفهوم القلق وأعراضه من خلال استثارة أفكار الطلاب وقام الباحث بتعديل بعض هذه المفاهيم.

ومن هذه الأسئلة:

١- ما مفهوم القلق لدىٰ كل واحد من المشاركين ؟ (ماذا يعني القلق لكل طالب ؟)

٢- ما هي الأعراض التي يشعر بها الطالب عند حدوث القلق عامة و(قلق الامتحان) خاصة ؟

٣- ما هي الآثار السلبية الناتجة عن قلق الامتحان؟ وقام المشاركين بالإجابة علي التساؤلات.

٤- ثم قام الباحث بعرض [عرض شرائح (Power Point)] توضح مفهوم القلق وأنواع القلق وخصوصًا قلق الامتحان ثم قام بالإجابة علي أسئلة واستفسارات الطلاب حول موضوع النقاش

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

* * *



الجلسة الثالثة
(عنوان الجلسة)
(التدريب علي أسلوب الاسترخاء العضلي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

* إعداد الطالب نفسيًا وانفعاليًا وجسميًا لكي يخوض الامتحانات بكفاءة عالية من الثقة بالنفس.

* إتقان الطالب لمهارة الاسترخاء والهدوء والاتزان الانفعالي في المستقبل.

* بث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس الطلاب وخصوصًا في المواقف العصيبة.

* إبعاد الطلاب عن جو التوتر والقلق وخصوصًا في المواقف الاختبارية.

الفنيات المستخدمة:

* الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء).

* مسجل + شرائط أناشيد هادئة + شرائط فيديو.

* النمذجة (تطبيق عملي للاسترخاء علي أحد المشاركين).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٧٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* تم الحديث مع أفراد المجموعة بشكل يبعث علىٰ الثقة والاطمئنان وتلخيص ما حدث في الجلسة السابقة

* ثم قام الباحث بحث الطلاب علي التخيل الذي يروح عن النفس والعقل ويبعد عن مشاكل الحياة.

* ثم قام الباحث بتوجيه الطلاب إلي التركيز النظر على الأشياء التي يحبها الطلاب والتي تبعث الراحة والاطمئنان والسكينة في النفس.

* ومن ثم قام الباحث بعرض تلفزيوني يوضح فيه آلية استخدام أسلوب الاسترخاء لخفض القلق.

* وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة أسلوب الاسترخاء للطلاب وتعريفهم عليه وكيفية استخدامه في خفض التوتر الناتج عن الامتحانات مع تطبيق نموذج الاسترخاء علي احد المشاركين ويطلب من باقي أعضاء المجموعة تسجيل ملاحظاتهم أثناء عملية الاسترخاء.

* ثم قام الباحث بعد ذلك بتدريب الطلاب عمليًا علي تنفيذ هذا الأسلوب وقت حاجته له وكتابة شعورهم بعد ممارسته، ومناقشة ملاحظات الطلاب قبل وبعد استخدام هذا الأسلوب.

تقويم الجلسة:

* تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة الرابعة
(عنوان الجلسة)
(استخدام تكتيك خفض الحساسية التدريجي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

* خفض التوتر والقلق لدي أفراد العينة من خلال تعريضهم لمواقف القلق بالتدريج.

* إكساب الطلاب مهارة ضبط النفس والتصرف بحكمة وبهدوء عند المواقف المقلقة.

* إكساب الطلاب القدرة علي مواجهة مواقف الحياة باتزان وثقة بالنفس.

الفنيات المستخدمة:

* الحوار والنقاش.

* النمذجة (تطبيق عملي لخفض الحساسية التدريجي).

* فنية خفض الحساسية التدريجي.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٧٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج علىٰ الواجب البيتي ويناقشه مع الطلاب.

* ثم قام الباحث بتقديم المثيرات التي تسبّب القلق في شكل متدرّج يبدأ

بالمواقف الأقل إثارة للقلق وصولًا إلىٰ المثير الحقيقي للحالة الشديدة للقلق(مدرج القلق).

* وثم قام الباحث بتعريض أحد المشاركين تدريجيًا للمثير أو الموقف المسبب للقلق بينما يكون الفرد في هذه الحالة مرتاحًا مسترخيًا وقام الباحث بمساعدة الطالب علىٰ زيادة المشاعر الإيجابية في ذهنه بدلًا من المشاعر السلبية عبر «الحوارات مع النفس، التخيل».

* ومن ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح آلية خفض التوتر والقلق عند طلاب آخرين ثم يطبق الباحث هذا التكتيك علي أحد أفراد المجموعة الإرشادية والآخرين يشاهدون التطور الحاصل وهذا كله في إطار من الموسيقي الهادئة وبعد عملية الاسترخاء، ثم مناقشة الطلاب في الحالة المعروضة عليهم والتعليق عليها، ومن ثم قام الباحث أيضا بتدريب وتشجع الطلاب علىٰ التحصين التصوري ضد القلق بأن يعيش المواقف المثيرة للقلق تدريجيًا في خياله.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

* * *

الجلسة الخامسة
(عنوان الجلسة)
(التدريب علي مهارة إدارة الوقت)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- التحدث عن كيفية تنظيم الوقت واستغلاله بالشكل الأمثل.
- تدريب الطلاب علي إتقان مهارة تنظيم الوقت وملئ وقت الفراغ.
- تبصير المشاركين بإيجابيات تنظيم الوقت والتقيد بالنظام والمحافظة علىٰ مواعيد الدراسة.

الفنيات المستخدمة:

* النمذجة (نموذج عملي موضح فيه كيفية إدارة الوقت).
* الحوار والنقاش.
* لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه أهمية تنظيم الوقت).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٥٠-٦٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

* ثم قام الباحث بعرض نموذج عملي (حول تنظيم الوقت) ومن ثم مناقشة الطلاب في كيفية عمل جدول يومي وجدول أسبوعي للمذاكرة وتنظيم الأعمال البيتية.



* وبعد ذلك قام الباحث بتنفيذ ذلك الأمر عمليًا من خلال إعطاء أفراد المجموعة فرصة لقام كل مشارك بعمل جدول تنظيم وقت ومناقشة الأفراد في جدوله.

* وثم قام الباحث بتدريب الطلاب علي استثمار الوقت بفعالية كبيرة من أجل عدم التخبط في الأعمال.

* ومن ثم قام الباحث بعرض مسرحي قام بلعب الأدوار فيه المشاركين، ويدور العرض المسرحي حول فوائد تنظيم الوقت والآثار السلبية الناتجة عن عدم تنظيم الوقت واستغلاله.

* وأخيرًا قام الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو أن يقوم كل مشارك بتوضيح كيفية تنظيم وقته خلال الأسبوع القادم، مع إعداد جدول للمذاكرة.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة السادسة
(عنوان الجلسة)
استخدام السيكودراما (التمثيل النفسي المسرحي)

أهداف الجلسة الإرشادية:

* التخفيف من القلق النفسي وحدة التوتر الناتج عن الامتحانات.

* تناول الموضوع في قالب مسرحي فكاهي بهدف زيادة الدافعية عند أعضاء المجموعة في التخلص من حالة القلق الموجودة لديهم.

* تنمية العمل الجماعي بين المشاركين وبث روح التعاون والمحبة في نفوس المشاركين.

الفنيات المستخدمة:

* الحوار والنقاش.

* لعب الأدوار (من خلال عرض مسرحي هادف يوضح فيه كيفية التصرف أثناء المواقف المقلقلة).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٥٠- ٦٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج علىٰ الواجب المنزلي ويناقشه مع الطلاب.

* ومن ثم تم الاتفاق مع الطلاب علي المشاركة في عمل مسرحي ثم يتم الاتفاق علي مسرحية معينة الهدف منها تبصير الطلاب كيفية التصرف وقت

المواقف المقلقة والمزعجة، حيث يطلب الباحث من أعضاء المجموعة الاستعداد للقيام بهذه الأدوار.

* ثم قام الطلاب بعرض العمل المسرحي أكثر من مرة بحيث يشارك جميع الأعضاء.

* وقام الباحث بعد انتهاء العرض بمناقشة أفراد المجموعة الإرشادية في العمل المسرحي والتعرف علي التغيير الحاصل علي كل فرد بعد انتهاء العرض.

* وقام الباحث بتوظيف الإرشاد الديني (الصلاة- الاستغفار - الدعاء) في زيادة الطمأنينة والأمن النفسي وخفض القلق عند الطلاب.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات).

* * *

الجلسة السابعة
(عنوان الجلسة)
التدريب علي مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان

أهداف الجلسة الإرشادية:

* تدريب الطلاب علي بعض مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان مثل (مهارة المراجعة- والاستعداد للامتحان).

* زيادة وعي الطلاب في كيفية الاستعداد للامتحانات وكيفية مراجعة الامتحانات.

الفنيات المستخدمة:

* الإلقاء.
* الحوار والنقاش.
* النمذجة (عرض موديول لمهارات الامتحان).
* مجموعات عمل صغيرة.
* عرض فيديو شرائح (Power Point) علي جهاز (L.C. D).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٨٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* قام الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة.

* ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية (مهارة المراجعة- مهارة الاستعداد للامتحان).و توضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام

عرض فيديو شرائح (Power Point) علي جهاز الكمبيوتر (L.C. D).

* وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك مهارة المراجعة (لابد أن قام بعمل خطة للمراجعة، مراجعة الملخصات، مراجعة الملاحظات، الالتزام بجدول المراجعة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.

* وأخيرًا قام الباحث بإعطاء واجب بيتي وهو عبارة عن عمل جدول للمراجعة قبل الامتحانات.

تقويم الجلسة:

* تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة الثامنة
(عنوان الجلسة)
استخدام أسلوب توكيد الذات

أهداف الجلسة الإرشادية:

* تعزيز مبدأ الثقة بالنفس عند أفراد المجموعة.

* تعزيز القدرات والإمكانيات لدي أفراد المجموعة.

* إخراج المشاركين من حالة الجو المدرسي إلي جو ترويحي ترفيهي.

الفنيات المستخدمة:

* الحوار والنقاش.

* النمذجة (مثال توضيحي).

* مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٥٠- ٦٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة. ثم قام الباحث باستطلاع أراء المشاركين في البرنامج حول مفهوم الذات ومناقشتهم في هذا الموضوع واخذ الآراء والتعليقات من أفراد المجموعة.

* ومن ثم قام الباحث بطرح سؤال واحد علي مجموعات العمل الصغيرة وهو كالتالي:

* كيف تستطيع أن تحقق وتؤكد ذاتك ؟ ومن ثم قام كل مشارك من المشاركين بالإجابة علي السؤال الرئيسي للجلسة ومن ثم الحوار والنقاش بعد ذلك مع جميع المشاركين.

* ثم قام الباحث بعرض شريط فيديو يوضح فيه نموذج لشخص استطاع أن يحقق ذاته وما هي المراحل التي مر بها والخطوات التي قام بها من أجل أن يؤكد ذاته، ثم المناقشة والحوار بعد انتهاء العرض.

* ثم قام الباحث بتكليف أفراد المجموعة الإرشادية بعدد من المهام الدراسية (واجب بيتي) أو القيام بعدد من المهارات وتنفيذها بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات كل مشارك وقام بتعزيز قدرات الطلاب وزيادة ثقتهم بأنفسهم كذلك يصب في مصلحة خفض التوتر والقلق.

* وفي النهاية قام الباحث بالإعداد إلي رحلة ترفيهية لكسر حالة الملل والابتعاد عن الجو المدرسي.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات.

* * *

الجلسة التاسعة
(عنوان الجلسة)
(التدريب علي مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان)

أهداف الجلسة الإرشادية:

- تدريب الطلاب علي بعض مهارات واستراتجيات تطبيق الامتحان مثل (مهارة أداء الامتحان – مهارة الإجابة علي أسئلة الامتحان).

- زيادة وعي الطلاب في كيفية أداء للامتحانات وكيفية الإجابة علي أسئلة الامتحان.

الفنيات المستخدمة:

* الإلقاء
* الحوار والنقاش.
* النمذجة (عرض موديول لمهارات الامتحان).
* مجموعات عمل صغيرة.
* عرض فيديو شرائح (Power Point) علي جهاز (L.C. D).

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠– ٨٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة ثم يعرج علىٰ الواجب البيتي ويناقشه مع الطلاب.

* ثم قام الباحث بالحديث عن ماهية (مهارة أداء الامتحان – مهارة الإجابة علي أسئلة الامتحان) وتوضيح أهمية تلك المهارات عند أداء الامتحان، وذلك باستخدام عرض فيديو شرائح (Power Point) علي جهاز الكمبيوتر (L.C. D).

* ومن قام الباحث بمناقشة الأمور التي يجب مراعاتها عند تطبيق هذه المهارات ومثال ذلك الإجابة علي أسئلة الامتحان (كيفية الإجابة- وقت الإجابة – كيفية الإجابة حسب نوعية الأسئلة، المراجعة النهائية) وهكذا مع باقي المهارات.

* وثم تم تقسيم المشاركين إلي مجموعات عمل صغيرة يتم من خلالها مناقشة كل مهارة وقام ممثل كل مجموعة بعرض الايجابيات والسلبيات علي هذه الطريقة وذلك من خلال الحوار والنقاش مع المشاركين.

تقويم الجلسة: تقويم الجلسة من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة العاشرة
(عنوان الجلسة)
استخدام فنيات تعديل السلوك

أهداف الجلسة الإرشادية:

* تعريف الطلاب بقواعد وأساليب الاستذكار الجيد.

* استخدام نموذج ايجابي لإكساب الطلاب الثقة بالنفس وتقليل التوتر والقلق لديهم.

* إلىٰ تدريب الطلاب علىٰ أساليب وقواعد المراجعة الجيدة.

* تدريب الطلاب علىٰ تعليمات تساعدهم عند الامتحان.

الفنيات المستخدمة:

* الإلقاء

* الحوار والنقاش.

* مجموعات عمل صغيرة.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٧٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* بدأ الباحث بالترحيب بالطلاب وشكرهم علىٰ حسن التزامهم ويطلب من أحد الطلاب أن قام بتلخيص ما ورد في الجلسة السابقة بصورة سريعة.

* ثم قام الباحث باستدعاء أحد الطلاب المتفوقين ذوي السلوك الحسن والأمين، حيث يوضح طرق مذاكرة دروسه أول بأول والأسلوب الأمثل في

الدراسة وطرق الدراسة الجيدة التي يستخدمها الطالب والتعرف علي الأعمال التي قام بها أثناء فترة الامتحانات.

* ثم قام الباحث بحث الطلاب علي عرض برامجهم الدراسية التي اتبعوها سواء اليومية أو الأسبوعية والهدف من تحققها.

* ومن قام الباحث بمناقشة مجموعات العمل الصغيرة حول بعض الوصايا في التحصيل.

* وبعد ذلك قام الباحث بمناقشة أساليب المراجعة الجيدة.

* ثم قام الباحث بمناقشة الطلاب حول الإجراءات التي تساعدهم عند الامتحان.

تقويم الجلسة:

تقويم الجلسة: من خلال بطاقة التقويم المرحلي للجلسات (نموذج بطاقة تقويم الجلسات المرحلي).

* * *

الجلسة الحادية عشر
(عنوان الجلسة)
(إنهاء البرنامج وتقويمه) جلسة ختامية

أهداف الجلسة الإرشادية:

* تقويم الجلسات الإرشادية والوقوف علي نقاط القوة ونقاط الضعف في البرنامج.

* معرفة النتائج التي توصل إليها المشاركون من خلال التدريبات التي استخدمت خلال جلسات البرنامج.

* معرفة مدي التحسن الذي شعر به المشاركون بعد الانتهاء من الجلسات.

* إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظفيه في حياتهم الجامعية.

الفنيات المستخدمة:

* الإلقاء

* الحوار والنقاش.

المدة الزمنية للجلسة:

يستغرق النشاط في الجلسة لمدة زمنية ما بين (٦٠- ٨٠) دقيقة.

الخطوات الإجرائية للجلسة:

* قام الباحث بمراجعة ما تم الحديث عنه بالجلسة السابقة في عرض ملخص وسريع لجميع ما تم عرضه في البرنامج الإرشادي.

* ثم قام الباحث بمراجعة البرامج والأنشطة والموضوعات التي تمت

مناقشتها في الجماعة وتشجيع أعضاء الجماعة على الاستمرار والاستفادة مما تعلموه وتطبيقه في حياتهم اليومية.

* ومن قام الباحث بمناقشة المشاركين في الصعوبات والمعوقات التي واجهتهم أثناء تنفيذ البرنامج وكيفية التغلب عليها.

* في النهاية قام الباحث بشكر المشاركين في البرنامج علي المجهود الذي بذلوه معه من اجل إنجاح هذا العمل، ويعرب لهم عن سعادته بالفترة التي قضاها معهم أثناء تنفيذ البرنامج، وتتم الجلسة الختامية من خلال تقييم البرنامج من عدة طرق:

* مقارنة أفراد المجموعة في مستوي القلق في القياس القبلي قبل تنفيذ البرنامج والقياس البعدي بعد تنفيذ البرنامج، وملاحظة الفرق الحاصل بين القياسين.

* تقييم الطلاب أنفسهم للبرنامج والنتائج التي لاحظوها خلال تنفيذ الجلسات.

* المتابعة والملاحظة للطلاب في الفترة القادمة وخصوصًا فترة الامتحانات.

* * *

برنامج وقائي

للقضاء على بعض
السلوكيات المنافية للأخلاق في المدارس



المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علىٰ أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلىٰ آله وصحبه أجمعين

يقول الحق تبارك وتعالىٰ: ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ۝ ﴾ [القلم:٤].

ويقول عز من قائل: ﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ [الأحزاب:٢١].

ويقول ﷺ: «أدبني ربي فأحسن تأديبي».

وتقول عائشة رضي الله عنها: «كان خلقه القرآن».

إن للقدوة في عملية التربية والتعليم دورًا هامًا وبالغ التأثير علىٰ شخصية الفرد وسلوكه.

ويؤكد ديننا الإسلامي الحنيف علىٰ أهمية الخلق الإسلامي ويحث علىٰ تمثل هذا الخلق في جميع فئات المجتمع الإسلامي ومختلف أحواله.

ونظرًا لما يعج به عصرنا الحاضر من سلبيات عديدة تؤثر علىٰ شخصية الفرد وسلوكه لذا فقد حرصت الإدارة العامة للتعليم علىٰ التأكيد بضرورة الاهتمام بهذا الجانب وابرازه في مدارسها وتمثله بين جميع منسوبيها من إداريين ومعلمين وطلاب.

أهداف البرنامج:

١- توعية المعلمين بضرورة تمثل القدوة الحسنة والخلق الإسلامي في تعاملهم مع أبنائهم الطلاب.

٢- توعية الطلاب بالالتزام بتعاليم الدين الحنيف وأخلاقه وجعلها ممارسة في حياته اليومية.

٣- التأكيد على عملية تفعيل الإشراف والمتابعة اليومية في مدارسنا.

٤- زيادة فعالية ومشاركة مجالس الآباء في التوعية والمتابعة لسلوكيات أبنائنا الطلاب وزيادة العلاقة والترابط بين البيت والمدرسة.

٥- التأكيد على مدير المدرسة بمتابعة تعامل المعلمين مع طلابهم بكل سرية وحزم.

٦- إشراك الإدارة العامة للتعليم في عملية متابعة السلوكيات الشاذة سواء من المعلمين أو الطلاب.

محاور البرنامج:

اولا التوعية:

أ - توعية المعلمين بالبعد عن الشبهات والسلوكيات التي قد تثير بعض التفسيرات غير المناسبة لدى الطلاب وأولياء أمورهم.

ب - إعداد برنامج توعوي حول سلوكيات الطلاب وأخلاقهم وما ينبغي أن تكون عليه وذلك طوال العام بمشاركة إدارة المدرسة والمعلمين والاخصائي النفسي.

ج- استغلال مجالس الآباء والمناسبات التربوية في توعية أولياء الأمور بأهمية متابعة أبنائهم خارج المدرسة والتعاون معها في ذلك.

د - تمثل المعلمين للقدوة الحسنة أمام طلابهم قولًا وعملًا.

ثانيا الإشراف:

أ- توزيع الإشراف اليومي علىٰ المعلمين والإداريين بكل دقه وتحديد الأماكن التي يشرف عليها المعلم أثناء الفسح .

ب - إشراك الطلاب المتميزين سلوكًا وخلقًا في الإشراف علىٰ الطلاب من خلال جماعات النظام والخدمة العامة وجماعة التوجيه والإرشاد .

ج - تطبيق الإشراف اليومي حين انصراف الطلاب من المدرسة وذلك بتكليف معلمين فأكثر حتىٰ انصراف آخر طالب من المدرسة .

د - ضرورة إشراك معلمين أو أكثر مع أحد الإداريين والاخصائي النفسي أثناء تنفيذ المدرسة لرحلات ترفيهية أو علمية وتطبيق التعميم الخاص بتنظيمها .

هـ- التأكيد علىٰ معلمي التربية الفنية والرياضية ومادتي العلوم والمكتبة بالإشراف العام علىٰ انتقال الطلاب من الفصل سوية وانصرافهم سوية بشكل مستمر وعدم إبقاء أي طالب بصورة منفردة لأي سبب من الأسباب وعدم التهاون في ذلك.

ثالثا: المبنى المدرسي:

أ - جعل أبواب المختبرات والمعامل وغرف التربية الفنية والرياضية والمكتبة المدرسية وغرفة الأخصائي النفسي من الزجاج الشفاف الذي يسمح برؤية ما بداخلها.

ب - وضع كاميرات مراقبة -إن أمكن- في الممرات المؤدية إلىٰ دورات المياه وكذلك المؤدية إلىٰ مرافق المدرسة الأخرىٰ من أجل ضبط ومتابعة ما يدور بمرافق المدرسة بصورة مستمرة.

ج - التأكيد علىٰ أن تكون غرف التربية الرياضية والفنية في فناء المدرسة وضرورة نقلها من المرافق البعيدة خصوصا في المباني المستأجرة وتطبيق ذلك علىٰ الوحدات التي يتم بها أي نشاط للطلاب.

رابعا المتابعة:

أ - رصد السلوكيات غير العادية لبعض المعلمين من قبل مدير المدرسة والتعامل معها بحزم وإشراك المشرف المتابع وإبلاغ الإدارة العامة فورًا إذا تطلب الأمر ذلك.

ب - حصر الطلاب ذوي السلوكيات غير السوية من قبل الأخصائي النفسي وتنفيذ البرامج العلاجية والوقائية بمشاركة منسوبي المدرسة.

ج - التعاون مع أولياء الأمور بفعالية لعلاج ومتابعة الطلاب ذوي السلوكيات غير السوية.

د - التعامل بكل حزم مع سلوكيات الطلاب التي تمس الأخلاق والعقيدة وتطبيق اللائحة المنظمة لذلك باتخاذ الإجراءات التأديبية بحقهم وأن يكون ذلك من قبل مدير المدرسة.

هـ - التأكيد علىٰ المعلمين بأن تكون علاقتهم مع أبنائهم الطلاب في حدود الاحترام والتقدير.

و - توزيع غرف الإداريين والأخصائي النفسي علىٰ الأدوار المختلفة بالمدرسة وذلك لتفعيل عملية الإشراف والمتابعة اليومية.

ز - حصر المعلمين الذين تدور حولهم الشبهات ومتابعتهم بسرية والتعامل معهم بكل حزم وسرعة إبلاغ الإدارة العامة بذلك.

ح - القيام بجولات تفتيشية جماعية فجائية علىٰ جميع الفصول وحصر المخالفات لدىٰ الطلاب واتخاذ ما يلزم بسرية وحزم.

ط- متابعة التقليدات الشاذة بين الطلاب مثل قصات الشعر وغيرها والتعامل معها بحزم.

آلية التنفيذ:

تتم دراسة البرنامج - لتنفيذه ومتابعته وتطويره - من خلال الفعاليات التالية:

-

١- اجتماعات مدير المدرسة الدورية مع المعلمين.

٢- اجتماعات لجان التوجيه والإرشاد بالمدرسة.

٣- إعداد برنامج توعوي من بداية العام الدراسي محدد به جميع الموضوعات وأسماء المشاركين من العاملين بالمدرسة ومتابعة تنفيذه علىٰ مدار العام الدراسي.

٤- دور مجالس الآباء والمعلمين في برامج التوعية والمتابعة لأبنائنا الطلاب.

٥- الإشراف علىٰ الطلاب ومتابعتهم من قبل المعلمين والأخصائي النفسي طوال العام الدراسي.

٦- متابعة مدير المدرسة لسلوكيات المعلمين وطرق تعاملهم مع الطلاب علىٰ مدار العام الدراسي.

٧- اجتماعات مديري المدارس الدورية (المجموعات).

٨- اجتماعات الأخصائيين النفسيين مع رؤساء المجموعات وتبادل الخبرات.

٩- اجتماع مشرفي التوجيه والإرشاد برؤساء المجموعات والأخصائيين النفسيين.

١٠- اجتماعات مراكز الإشراف التربوي (دور المشرف الزائر والمشرف المتابع).

١١ - اجتماعات مدير عام التعليم مع مديري المدارس والأخصائيين النفسيين.

❊ ❊ ❊



برنامج إرشادى

وقائى عن الشغب

☆ **خطوات اعداد البرنامج:**

أهداف البرنامج:

١- أن يعرف الطلاب الاثار السلبية للشغب

٢- محاولة تصحيح سلوك الشغب بسلوك بناء

المستهدف: مجموعة محددة من الطلاب.

الفترة الزمنية: شهر اكتوبر

الادوات:

١- زيارة مجمع الدفاع الاجتماعي الوطني.

٢- معلومة فى الاذاعة المدرسية.

٣- ندوة دينية عن الاخلاق

٤- محاضرة عن حسن الخلق

٥- الإرشاد الجماعي.

☆ **خطوات تنفيذ البرنامج:**

تطبيق بعض الاختبارات لهؤلاء الطلاب ومعرفة نتائج الاختبار القبلى والبعدى للتوصل الى الاستفادة من البرنامج في تعديل سلوك الشغب لديهم.

نتائج الاختبار القبلى :

اولاً: تطبيق اختبار الدافع للإنجاز:

تم تطبيق اختبار الدافع للإنجاز على عينة من الطلاب تحوى هذه العينة من

لديهم الميل للشغب أثناء اليوم الدراسي وكانت النتيجة.. كالآتي: عدم وجود دافع للإنجاز والتفوق فيكفي فقط النجاح بأقل الدرجات.

ثانيا: تطبيق اختبار مهارات الاتصال:

تم تطبيق اختبار مهارات الاتصال على عينة من الطلاب تحوي هذه العينة من لديهم الشغب المدرسى وجد أن التواصل لديهم متوسط ويدل على أنهم ليس لديهم مهارات الاتصال مع الآخرين بسبب ما يصدر منهم من شغب أثناء اليوم الدراسي.

ثالثا: تطبيق مقياس مفهوم الذات:

تبين أن فكرة الطلاب عن أنفسهم غير واضحة والأهداف غير واضحة معظم طرق السلوك التي يتبناها الطلاب هي التي تتفق مع صورتهم عن ذاتهم بالتالي يكون الأسلوب الأمثل في تغيير سلوك الفرد هو تغير تصورهم لذواتهم.

تنفيذ الأدوات المستخدمة فى البرنامج:

زيارة مؤسسة الدفاع الاجتماعي:

تاريخ الزيارة: ٢٠/ ١٠/ ٢٠٠٣ (مثلًا).

المستهدف: بعض الطلاب.

الهدف من الزيارة:

١- التعرف على أضرار الشغب.

٢- محاولة تصحيح سلوك الشغب.

العناصر الاساسية:

١- زيارة المجمع.

٢- محاضرة عن الإنحراف وأضرار الشغب والعنف على الطلبة.

* * *



(محاضرة عن الشغب)

الشغب: تظهر هذة المشكلة في بداية مرحلة المراهقة ففي هذه المرحلة يحاول المراهق إثبات ذاته.

علاج الشغب:

عدم مقابلة العناد بالمقاومة والشغب بالعنف والاستماع الئ المراهق وحل مشكلاتة بالإقناع والتوجيه.

الإرشاد الجماعي: وهي خدمة تقدم للطلاب حيث يتمكنون من مناقشة أسباب مشكلة الشغب والعوامل التي أدت إليها والبحث عن أساليب ووسائل العلاج الممكنة لها.

الجلسة الاولى:

تم طرح أولويات المشكلة:

- الإحباط الذي يحول دون تحقيق أهداف الطلاب.
- الحرمان ويكون بسبب عدم إشباع الحاجات والدوافع.
- التنشئة الاجتماعية الخاطئة.
- ضعف الإيمان.
- المنافسة كأسلوب حياة في التفاعل الاجتماعئ لتحقيق الأهداف.

الجلسة الثانية:

عمل مشهد تمثيلي يقوم به المشاركين من الطلاب وتبادل الأدوار ويتيح لهم فرصة التنفيس الانفعالي التلقائي (إجرائات العلاج لتعديل سلوك الشغب).

١- تحديد الأسباب وتجنبها.

٢- ترشيد وقت الفراغ.

٣- تقبل الطالبات لأنفسهم.

٤- إثابة السلوك المرغوب وتعزيزه.

٥- تعلم المهارات الاجتماعية (كالتوكيدية).

٦- تنمية الحكم الاجتماعي.

وتم إرشاد الطلاب بهذه الإجراءات الفعالة في عمل تعديل سلوك الشغب لديهم وعليهم تنفيذها حتىٰ نتمكن من القضاء علىٰ هذة المشكلة ومتابعتهم باستخدام لوحة نجوم باليوم والتاريخ.

* * *

(ندوة دينية)

أهداف الندوة:

١- معرفة بعض القيم الدينية.

٢- التوعية بمفهوم الحرية.

٣- حث الطلاب علىٰ التمسك بتعاليم دينهم.

العناصر الأساسية:

١- المسلم الحق سلوك وأخلاق.

٢- التمسك والتحلىٰ بحسن الخلق.

٣- نبذ العنف.

المشاركين فى الندوة:

١- واعظ أو خطيب أو إمام وداعية.

٢- مجموعة محددة من الطلاب.

* * *

(محاضرة عن حسن الخلق)

الأهداف:

١- ما يجب أن يتحلى به الطلاب.

٢- مسايرة عادات وتقاليد المجتمع.

٣- الطالب مجموعة من القيم والمبادئ

العناصر الاساسية:

- الاهتمام بالدراسة وتحصيل العلم.

- اختيار القدوة من الاصدقاء.

-تكوين شخصية مستقبلية متميزة.

الاسئلة المثارة:

١- كيفية اختيار الأصدقاء؟

نتائج الاختبار البعدى:

تم تطبيق الاختبارات التي طبقت قبل البرنامج وتم ملاحظة هذه النتائج:

تم تقوية الدافع للإنجاز لديهم ولوحظ ارتفاع درجات الشهر والمواظبة على عمل الواجبات المدرسية وارتفع عامل التواصل لديهم الى درجة تفوق المتوسط وبذلك تكون قد تغيرت فكرة الطلاب عن ذاتهم الى حد كبير.

التقييم:

تم الاستفادة من البرنامج في تأدية الهدف منه وهو التعرف على الأضرار السلبية للشغب ومحاولة الحد منه لدى الطلاب وتقديم ذلك من خلال المقارنة بين سلوك الطلاب قبل وبعد البرنامج واتضح ذلك من خلال نتائج الاختبار القبلي والبعدي للطلاب مما جعل البرنامج أكثر فاعلية وتأثير في الطلاب.

برنامج المصافحة

للتقليل من المشاكل السلوكية

للمرحلة الابتدائية[1]



تعريف السلام في اللغة:

تعريف السلام في اللغة:

السلام: بفتح السين اسم مصدر سلم: أي ألقىٰ السلام.

السلام: اسم من أسماء الله تعالىٰ وهو السلامة والبراءة من العيوب والشر والأمان والصلح.

ودار السلام هي الجنة قال الله تعالىٰ: ﴿ لَهُمْ دَارُ ٱلسَّلَٰمِ عِندَ رَبِّهِمْ ﴾ [الأنعام:١٢٧]، وسميت دار السلام لسلامتها من الآفات كالهرم والأسقام.

وتعريف السلام عند الفقهاء:

قال القرطبي: «التحية السلام وأصل التحية الدعاء بالحياة».

قال ابن القيم: وأما حقيقة هذه اللفظة -السلام- فحقيقتها البراءة والخلاص والنجاة من الشر والعيوب وعلىٰ هذا المعنىٰ تدور تصاريفها فمن ذلك قولك «سلمك الله» وسلم فلان من الشر.

والسلام تحية أهل الجنة قال تعالىٰ: ﴿ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِم مِّن كُلِّ بَابٍ ﴿٢٣﴾ سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۚ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ ﴿٢٤﴾ ﴾ [الرعد:٢٤]، وقال تعالىٰ: ﴿ فَسَلِّمُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِندِ ٱللَّهِ مُبَٰرَكَةً طَيِّبَةً ﴾ [النور:٦١].

---

(١) إعداد: الأستاذ/ صالح محمد العنزي مرشد طلابي بمدرسة البراء بن مالك ببريدة

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «خلق الله آدم على صورته طوله ستون ذراعا فلما خلقه قال: اذهب فسلم على أولئك النفر من الملائكة جلوس فاستمع ما يحيونك فإنها تحيتك وتحية ذريتك فقال:السلام عليكم فقالوا: السلام عليك ورحمة الله فزادوه ورحمة الله»، ولفظ السلام معناه الدعاء بالسلامة من الآفات في الدين والنفس.

وقال ابن القيم رحمه الله تعالى: «وأما معنى السؤال المطلوب عند التحية فيه قولان مشهوران:

١- إن المعنى اسم السلام عليكم والسلام هنا هو الله عز وجل ومعنى الكلام: نزلت بركة اسمه عليكم وحلت عليكم ونحو هذا.

٢- إن السلام مصدر بمعنى السلامة وهو المطلوب المدعو عند التحية.

اهمية السلام:

السلام له أهمية كبرى لتآلف القلوب وإشاعة الوحدة بين المسلمين ويتضمن السلام رفع الشحناء والتهاجر وفساد ذات البين ،وهو رياضة للنفس ولزوم التواضع والسلام فيه كرامة للمؤمن.

- والسلام يتضمن السلامة والمودة والإخاء والصلة بين الطلاب.

- وقال الحافظ في الفتح وبذل السلام يتضمن مكارم الأخلاق والتواضع وعدم الاحتقار ويحصل به التآلف.

- والسلام سبب المحبة قال الرسول ﷺ: «لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا أولا أدلكم على أمر إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم».

- والسلام سبب في الحصول على البركة قال الرسول ﷺ: «يا بني إذا دخلت على أهلك فسلم يكن بركة عليك وعلى أهل بيتك».

والسلام من مكملات الإيمان قال عمار: «ثلاث من جمعهن فقد جمع الإيمان: الإنصاف من نفسك وبذل السلام للعالم والإنفاق من الإقتار».

- والسلام أمان للطرفين قال ابن عيينة: «أتدري ما السلام؟ تقول أنت مني آمن».

قال ابن رجب في الفتح (٤٣/١): «وجمع في الحديث بين إطعام الطعام وإفشاء السلام لأنه به يجتمع الإحسان بالقول والفعل وهو أكمل الإحسان، وإنما كان هذا خير الإسلام بعد الإتيان بفرائض الإسلام وواجباته».

قال السنوسي في إكمال المعلم (٢٤٤/١): «المراد بالسلام التحية بين الناس وهو مما يزرع الود والمحبة في القلوب كما يفعل الطعام وقد يكون في قلب المحبين ضعف فيزول بالتحية وقد يكون عدوًا فينقلب بها صديقًا».

تجارب ودراسات:

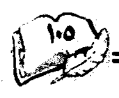
- أجرىٰ معلم غربي دراسة عن المصافحة كل صباح وأقنع طلابه بمصافحة بعضهم البعض كل صباح ومع مرور عدة أسابيع وجد انخفاض في معدلات المشاكل السلوكية بينهم.

- فإن السلام سنة قديمة منذ عهد آدم عليه السلام إلىٰ قيام الساعة.

وهي تحية أهل الجنة: ﴿وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَٰمٌ﴾ [يونس:١٠]، وهي من سنن الأنبياء، وطبع الأتقياء، وطبع الأصفياء.

وفي هذه الأيام أصبح بين المسلمين تهاجر ظاهر وفرقة واضحة! فترىٰ الشخص يمر بجوار أخيه المسلم ولا يلقي عليه تحية الإسلام. والبعض يلقي السلام علىٰ من يعرف فقط، وآخرون يستغربون أن يلقىٰ عليهم السلام من أناس لا يعرفونهم! حتىٰ استنكر أحدهم من ألقىٰ إليه السلام وقال متسائلًا: هل تعرفني؟!

- وتجربتي للمصافحة لمدة شهر ونصف فقد لاحظت تحسن في المعاملة وقلة المشاجرات خارج المدرسة وداخلها وكذلك لاحظت قلة المشاكل السلوكية بين الطلاب وأن هذه التجربة تحتاج إلىٰ عدة أسابيع حتىٰ نرىٰ نتائج



التجربة لأن البعض يستعجل النتائج يريد نتائجها خلال يومين فقط.

☆ السلام منهج إنمائي ووقائي في التوجيه والإرشاد:

المنهج الإنمائي:

هو جميع العمليات الإرشادية السليمة وهو إجراء للتنشئة الصحيحة التي تؤدي إلى النمو السليم لدى الطلاب.

فإن توجيه دوافع الخير نحو الإشباع النفسي للطالب مطلب للنمو السليم.

فالسلام من دوافع الخير إلى تحقيق النمو السلوكي السليم والتقليل من المشاكل السلوكية باتباع مراتب السلام ومراتب السلام هي:

١- السلام عليكم ٢- ورحمة الله ٣ - وبركاته

فإن المصافحة بين الطلاب بعد انتهاء الاصطفاف الصباحي من أهم الطرق للتقليل من المشاكل السلوكية والنفسية ويمنح السلام فرصة للتعبير عما في نفس الطالب بعد إلقاء السلام وحصول الألفة والمحبة بين الطلاب.

والمنهج والوقائي في المستوى الأول من الوقاية وهي منع حدوث الأعراض النفسية والمشاكل السلوكية أو التقليل منها.

علاقة السلام في نظرية الذات:

تقوم نظرية الذات على دراسة النفس وفهم كينونتها وهي تكوين ذهني منظم ومكتسب متعلم للمدركات الشعورية والتصورات المتصلة بالذات فالسلام مكتسب من الدين الإسلامي الحنيف وهو نابع من داخل النفس بأنها تبتغي السلامة من الشر والعيوب وترى النظرية إن مفهوم الكائن العضوي هو تعبير عن الإنسان بمشاعره وأفكاره وسلوكه، فالسلام يتيح فرصة للتعبير عما في النفس من تعبير عن الأفكار والمشاعر بعد إلقاء السلام وهو فرصة للتحدث عن حاجات الذات.

وترى النظرية إن مفهوم الذات هو عبارة عن سلسة من المدركات والأفكار

التي يكونها الفرد عن ذاته، فنرىٰ إن تكرار السلام الصادر من المسترشد ينمي داخل نفسه السلامة والأمان من الشر والعيوب وتكوين علاقات بين الأفراد بسبب السلام وتزول الأعراض النفسية سواء حقدا أو حسدا أو شحنا واستبدالها بالسلامة والبراءة والخلاص والنجاة من الشر والعيوب الذي يكون بالنفس، وهنا نحقق سحب فكرة سيئة واستبدالها بفكرة إيجابية وهو السلام.

وترىٰ النظرية بمفهوم المجال الظاهري «الخبرة» وهي كل ما يخبره الفرد عن المواقف والأحداث، وعلاقة السلام بالمجال الظاهري هو فرصة الطالب بعد إلقاء السلام للتحدث مع الغير، وتوفر الألفة والمودة بين الطلاب أنفسهم، والأخصائي النفسي والطلاب الآخرين، والسلام يتيح فرصة للطالب للتعبير عن المواقف والأحداث التي مر بها.

أهداف برنامج المصافحة:

١- التقليل من المشاكل السلوكية.

٢- إحياء شعيرة من شعائر الإسلام.

٣- تقوية الروابط الاجتماعية بين الطلاب.

٤- الاستزادة من أعمال الخير عند إلقاء السلام.

٥- السلام يمنح الطالب التعبير عن حاجاته.

٦- تدريب الطالب علىٰ مخاطبة الآخرين.

٧- السلام علىٰ من تعرف ومن لا تعرف.

طريقة تطبيق البرنامج

يتم تطبيق برنامج المصافحة أثناء طابور الاصطفاف الصباحي بعدما يؤدي معلم التربية الرياضية تمارينه الصباحية وبعد إذاعة المدرسة والنشيد الوطني تتم المصافحة بحيث يبدأ كل طالب بمصافحة زميله بداية من أول طالب بالطابور ويصافح الذي خلفه وهكذا.



ويطبق البرنامج في بداية الحصة الرابعة كذلك بحيث يقوم الأخصائي النفسي بزيارة الفصول ويجعل كل طالب يصافح زميله الآخر داخل الفصل وبإشراف الأخصائي النفسي ويقوم الأخصائي بذلك مرتان بالأسبوع في الدرس الرابع ويوميا أثناء الاصطفاف.

وتستغرق مدة المصافحة نصف دقيقة أو عشرين ثانية لمجموع الطلاب بالمدرسة.

الفئة المستهدفة من البرنامج:

تتميز مرحلة الطفولة بصدق الانفعال وقد يكون انفعال مسرور أو ضاحك أو متألم والأخصائي النفسي يبحث عن الانفعال المسرور حتىٰ يحقق التوافق النفسي والاجتماعي للطالب وإن الفئة المستهدفة من البرنامج هي:

١- الطلاب ذوي السلوك العدواني وبالمصافحة تقل عندهم العدوانية.

٢- الطالب الخجول يتدرب علىٰ المصافحة والاندماج مع الطلاب الآخرين حتىٰ يتخلص من الخجل.

٣- الطالب الهادئ يتدرب علىٰ المصافحة حتىٰ يكون طالبا حيويا ونشيطا ويوجه نشاطه وجهة إيجابية.

٤- الطالب الذي يعاني من صعوبة بالنطق يتدرب علىٰ المصافحة وبه يشعر براحة نفسية متزنة وبالتالي ينطق بعض مخارج الحروف نطقا صحيحا.

نتائج البرنامج:

يتميز برنامج المصافحة بالمدة الزمنية القصيرة وتستمر نصف دقيقة والمصافحة هي التقاء أيدي الطلاب مع بعضها البعض وبمقاطعة الإبهام والتقاء راحة اليدين.

وأهم نتائج المصافحة هي:

١- التقليل من المشاكل السلوكية وخاصة داخل المدرسة وخارجها.

٢- محاولة التخفيف من حدة الخجل عند الطالب الخجول.

٣- تقوية التفاعل الاجتماعي للطلاب والصلات الاجتماعية الإيجابية.

٤- الحصول على المودة والمحبة بين الطلاب.

٥- توجيه نشاط الطلاب وجهة إيجابية.

٦- الحصول على أكثر من اثني عشر ألف حسنة لمجموع الطلاب (٤٠٠ طالب) لأن السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بها (٣٠ حسنة).

* * *

البرنامج الإرشادي
للتوعية بأضرار التدخين
في مرحلة المراهقة[١]



مقدمة

يعيش العالم اليوم في ظل ظروف مخيفة تتلاطم فيها أمواج الأخطار من كل جانب فتتعطل مسيرة الأمم في وقتنا الحاضر خطر التدخين والذي يمثل مشكلة عالمية.

وتزداد خطورته في الدول الإسلامية المستهدفة في شبابها ومقدراتها المختلفة وإذا ما انتقلنا إلىٰ إلقاء الضوء علىٰ هذه المشكلة في بيئتنا المحلية، فإننا نجد إن هذه الظاهرة قد انتشرت وازداد خطرها بشكل يفوق الوصف وليس أدل علىٰ ذلك من أن كميات التبغ المستوردة قد بلغت أضعافًا مضاعفة في الزيادة.

وإيمانًا بخطورة هذه المشكلة كان لابد من توعية المجتمع تجاه ما يواجهه من هجمة شرسة لا تعرف الرحمة ولا التواني خصوصًا وأن حجم المشكلة ليس بسيطًا بين الطلاب وخاصة من هم في سن المراهقة والشباب الذين هم أقرب إلىٰ التقليد والمحاكاة ومن هذا المنطلق سعت الإدارة العامة للتعليم ممثلا في قسم التربية النفسية بالإسهام الجدي في التوعية بأضرار التدخين إيمانًا بخطورة هذه الظاهرة والمتمثلة في الجوانب التالية:-

---

١ مصدر البرنامج : http://www.algazalischool.com/vb/

أولا: أن التدخين من الخبائث التي حرمها الإسلام وحذر من الوقوع فيها إيمانًا بقوله تعالىٰ: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة:١٥٩].

ثانيا: أن التدخين من العادات المكتسبة والمتعلمة التي أخذت تنتشر بسرعة متناهية عن طريق التقليد والمحاكاة للأصدقاء والأقران والوالدين.

ثالثا: ما يشير إليه كثيرًا من الدراسات من أن تعليم واكتساب ظاهرة التدخين غالبًا ما تبدأ في سن المراهقة والشباب الذين يعتبرون في مراحل التعليم العام.

رابعا: ما يؤدي إليه التدخين من أضرار صحية حيث يعتبر من أهم الأسباب المؤدية إلىٰ السرطان بجميع أنواعه حيث تشير الإحصائيات إلىٰ أن ثلاثة ملايين شخص من سكان العالم يموتون سنويًا بسبب التدخين.

خامسا: ما يؤدي إليه التدخين من أضرار اقتصادية رئيسية بسبب الأمراض المرتبطة به كما أن الخطر لا يقتصر علىٰ المرض نفسه بل علىٰ البيئة والجو المحيط به وقد سمىٰ هذا النوع من التدخين بالتدخين السلبي.

سادسا: أن التدخين بوابة رئيسية للدخول في جحيم المخدرات.

☆ محتويات البرنامج

أولا: على مستوى إدارة التعليم

يقوم قسم التوجيه والإرشاد بالإدارة بالتنسيق مع كل الوحدات الصحية المدرسية والشؤون الصحية والمستشفيات والمراكز الصحية للرعاية الأولية وعيادة مكافحة التدخين بالمنطقة وذلك لتشكيل لجنة للتوعية بأضرار التدخين علىٰ النحو التالي:-

١- رئيس شؤون الطلاب رئيسًا.

٢- رئيس قسم التربية النفسية نائب للرئيس.

٣- مشرف توجيه وإرشاد عضوًا.

٤- مشرف تربية إسلامية عضوًا.

٥- مشرف نشاط اجتماعي عضوًا.

٦- مشرف نشاط تربية فنية عضوًا.

٧- طبيب الوحدة الصحية عضوًا.

٨- مدير مدرسة ثانوية عضوًا.

٩- مدير مدرسة إعدادية عضوًا.

١٠- الأخصائي النفسي المدرسي عضوًا.

١١- مدير التوعية الصحية عضوًا.

١٢- أخصائي نفسي من عيادة التدخين عضوًا.

وتناقش هذه اللجنة خطة البرنامج وما يترتب عليه من إقامة ندوات أو محاضرات ولقاءات ومسابقات توعوية وكذلك متابعة الأسبوع الخاص بالتوعية وتقويمه سعيًا لتحقيق الأهداف الإرشادية التربوية.

وذلك وفق الخطوات التالية:

أولاً: أهداف البرنامج:

١- تحقيق الهدف الوقائي من التوعية بأضرار التدخين لحماية النشء من اكتساب هذه العادة وفقًا لمبدأ (الوقاية خير من العلاج).

٢- تعريف الطلاب بالأضرار عن التدخين علىٰ الفرد والمجتمع من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية.

٣-إكساب الطلاب الذين يمارسون عادة التدخين بعض العادات الصحية التي تساعدهم علىٰ التخلص من هذه العادة السيئة وتعزيز اتجاهاتهم الاجتماعية نحو القيم والعادات الاجتماعية السليمة.

٤- تبصير الطلاب المدخنين بالأساليب العلاجية المناسبة التي تساعدهم علىٰ الإقلاع عن هذه العادة من خلال استخدام بعض الطرق والأساليب المناسبة لذلك.

ثانيا: الأسلوب التنفيذي للبرنامج على مستوى المدرسة:

١- التأكيد علىٰ جميع من بالمدرسة بمنع التدخين منعًا باتًا تنفيذًا للنشرات والقرارات الوزارية والتي تؤكد علىٰ منع التدخين في مكاتب الوزارات والمصالح الحكومية والمؤسسات العامة وفروعها مع أهمية الالتزام بالقدوة الحسنة.

٢- تخصيص اجتماع للجنة رعاية السلوك وتقويمه بالمدرسة لمناقشة خطة البرنامج بجوانبه التطبيقية وما يرتبط به من ندوات ومحاضرات وكتيبات ونشرات ومطويات ومسابقات طوال العام الدراسي.

٣- تشكيل جماعة التوعية بأضرار التدخين علىٰ مستوىٰ المدرسة وتفعيل دورها لتحقيق أهداف التوعية بأضرار التدخين.

٤-تكثيف التوعية بأضرار التدخين من النواحي الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية خلال أسبوع التوعية الخاص في الفترة من (/ /)[1].

وفي اليوم العالمي لمكافحة التدخين في يوم ٣١مايو من كل عام، والاستفادة من التغطية الإعلامية لهذا اليوم من خلال وسائل الإعلام المختلفة.

٥- تنفيذ المسابقات المدرسية كاللوحات والرسوم والبحوث والمقالات والقصص ودعوة جميع الطلاب للمشاركة فيها وتقدير الطلاب المميزين فيها وموافاة إدارة التعليم والتوجيه الفني بالإدارة بالأعمال الفائزة.

٦- توجيه معلمي اللغة العربية والتربية الفنية بالمدرسة لاختيار موضوع التدخين كأحد موضوعات مادتي الإنشاء والتعبير والتربية الفنية واختيار الموضوعات الفائزة ونشر ها من خلال مجلة المدرسة.

٧- منع تداول الكراسات المدرسية وما في حكمها والتي تدعو إلىٰ التدخين بين الطلاب.

---

١ يقوم كل أخصائي نفسي بتحديد اليوم المناسب لطبيعة مدرسته وإمكانياتها وظروف مجتمعه .



٨- التنسيق مع الوحدات الصحية المدرسية في المشاركة في التوعية بأضرار التدخين وفي معالجة أوضاع الطلاب المدخنين.

٩- شمول التوعية بأضرار التدخين طوال العام الدراسي من خلال الندوات والمحاضرات واللقاءات سواء أثناء الدوام الرسمي أو في المساء بهدف استفادة المجتمع المحلي.

١٠- القيام بعمل مسابقات للتوعية بأضرار التدخين وفقًا للتالي:-

أ- طلاب المرحلة الثانوية.

١-القيام ببحث قصير عن أضرار التدخين الصحية والنفسية والاجتماعية موضحًا أفضل الطرق التي تساعد على الإقلاع عن هذه العادة.

٢- عمل قصة أو مسرحية حول الموضوع.

٣- عمل لوحات فنية ورسوم تبرز أضرار التدخين.

ب- طلاب المرحلة الإعدادية.

١- إعداد قصة قصيرة أو مسرحية عن أضرار التدخين.

٢- القيام بدراسة مختصرة أو مقالة عن أضرار التدخين وأساليب الإقلاع عنه.

٣- عمل لوحات ورسوم فنية تعبر أو تبرز الأضرار الناجمة عن التدخين.

ثالثاً: الخدمات الإرشادية المتخصصة:

يقوم الأخصائي النفسي المدرسي في المدرسة بدور كبير في التوعية بأضرار التدخين وتقديم خدمات إرشادية وعلاجية متخصصة يمكن طرحها في الأتي:-

١- العمل على استكشاف الطلاب المدخنين في المدرسة والتعرف عليهم عن كثب وذلك من خلال الزيارات الصفية وملاحظة أنواع النشاطات الطلابية المختلفة.

٢- تبصير هؤلاء الطلاب بالأساليب المساعدة للتخلص من عادة التدخين

وذلك بممارسة الأنشطة الرياضية واستغلال أوقات الفراغ في الهوايات المفيدة النافعة ويتم ذلك بالتنسيق مع الأخصائي الاجتماعي ومدرسي التربية الرياضية ورائد النشاط الاجتماعي بالمدرسة.

٣-استخدام أساليب الإرشاد الفردي من خلال المقابلة الإرشادية ودراسة الحالة الفردية لأي طالب مدخن.

٤- تنفيذ بعض الجلسات الجماعية لهذه النوعية من الطلاب وفقًا لفنيات التوجيه والإرشاد الجماعي واستراتيجياته[1]، وذلك من حيث الإعداد والتخطيط لهذه الجلسات وتجانس الجماعة المشاركة فيها والاستفادة من فعاليتها في الاستبصار الذاتي والجمعي بعادة التدخين وبالتالي الإقلاع عنها.

٥-الاستفادة من التطبيقات العلمية لبعض النظريات والأساليب النفسية والإرشادية مثل:-

أ- أسلوب الإرشاد غير المباشر ودوره في تعرف الفرد علىٰ المفاهيم التي يكونها نحو ذاته وخبراته والآخرين والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها وخبرات الأفراد المحيطين به بما يساعد علىٰ التخلص من بعض العادات السيئة ومنها عادة التدخين.

ب- أسلوب الإرشاد العقلاني والانفعالي ويركز علىٰ التعرف علىٰ أسباب مشكلة التدخين وهي بدون شك غير منطقية أو عقلانية لإضرارها بالفرد صحيًا ونفسيًا واجتماعيًا واقتصاديًا ويمكن التعامل مع المدخن من خلال إعادة تنظيم إدراكه وتفكيره بالتخلص من أسباب المشكلة وبمهاجمة الأفكار والحيل الدفاعية لدية من خلال الجلسات الإرشادية لكي يكون أكثر معرفة واستبصارًا بمشكلته بما

---

١ راجع – إن شئت – الكتاب الأول من هذه السلسلة (موسوعة الأخصائي النفسي المدرسي) للوقوف علي شرح موسع لفنيات الإرشاد الجماعي.

يؤدي إلىٰ التخلص التدريجي أو النهائي منها.

ج- أسلوب الإرشاد السلوكي ويرىٰ أن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموها المختلفة ويرتكز هذا الأسلوب علىٰ مجموعة مبادئ وقوانين يمكن للأخصائي النفسي المدرسي استخدام بعضها في التعامل مع هذه المشكلة ومنها التعلم بالتقليد والملاحظة والمحاكاة والتعاقد السلوكي والإطفاء والتشكيل والتعميم والتعزيز وغيرها من الإجراءات السلوكية الأخرىٰ.

د- أسلوب التحليل النفسي ويمكن الاستفادة من هذا الأسلوب في التعرف علىٰ الحيل اللاشعورية لدىٰ بعض الأفراد أثناء الجلسات الفردية والجماعية وكيفية التعامل معها وكذا من خلال التداعي الحر أي أن يتحدث الفرد عن نفسه بطلاقة لإخراج المشاعر والخبرات المؤلمة المكبوتة بداخلة ويمكن في هذا الإطار التنسيق مع مدرس التربية الرياضية من خلال الألعاب الرياضية والتمارين السويدية لشغل الوقت بما يبعد المدخن عن هذه العادة السيئة.

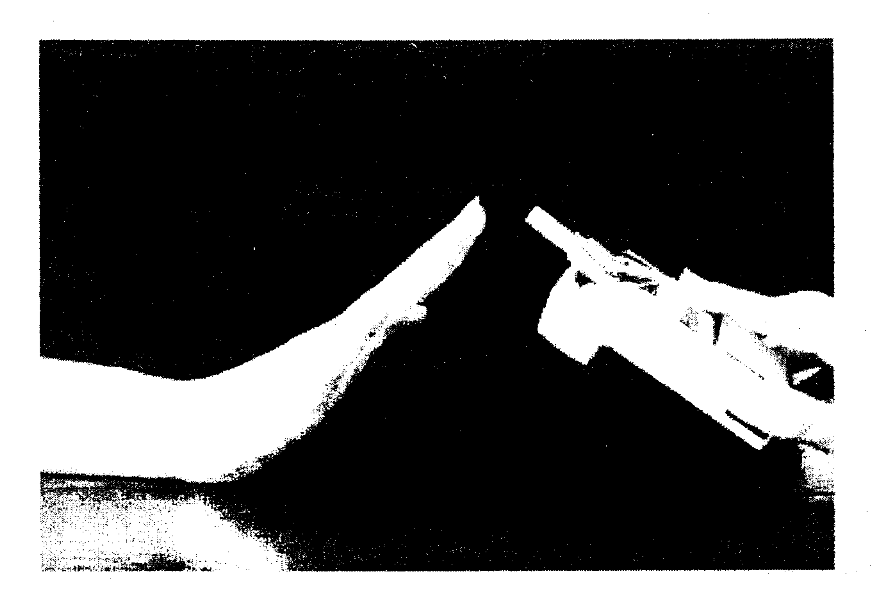
٦- استخدام الأسلوب العلاجي المتدرج[١] الذي يمهد تدريجيًا للقضاء علىٰ هذه العادة المكتسبة وإمكانية استخدام بعض البدائل كالحلويات والسواك وغيرها.

٧- تحويل الحالات التي تحتاج لمزيد من العلاج والمتابعة إلىٰ عيادات مكافحة التدخين بالصحة المدرسية والشؤون الصحية.

***

١ رجع - إن شئت - كتاب «مهارات وفنون في التخلص من عادة التدخين» للمؤلف.

محاضرة إرشادية
بعنوان
(١٠) خطوات للإقلاع عن التدخين



إن كنت ممن يسعىٰ إلىٰ الإقلاع عن التدخين والتخلص من تبعات تلك الآفة علىٰ صحتك عليك اتباع عشر خطوات فقط.

يحاول عشرات الآلاف من الناس في مختلف دول العالم يوميا التوقف عن التدخين وجعل أجسادهم تتخلص من التأثيرات السلبية للتدخين غير أن الكثير منهم يخفقون في التخلص من هذه العادة السيئة.

يلتقي المختصون الصحيون والنفسيون في التقييم بأن التخلص من التدخين ليس أمرا سهلا ولاسيما بالنسبة للذين يمارسون هذه العادة المضرة منذ سنوات عديدة لأنها تحتاج إلىٰ إرادة قوية غالبا ما يفتقدون إليها، غير أنهم يشددون في

نفس الوقت واستنادا إلىٰ تجارب وأبحاث مختلفة بأن التخلص من التدخين ليس مستحيلا.

ويشيرون في هذا المجال إلىٰ وجود عشر خطوات يمكن لها أن تساعد من يريد التوقف عن التدخين وهي التالية:

١- التحضير:

يتوجب علىٰ كل من يريد التوقف عن التدخين التحضير لهذه العملية نفسيا وجسديا ولكي يتم ضمان النجاح فيها يتوجب التوافق تماما مع فكرة التخلص من التدخين وفي هذا المجال ينصح بأن تتم كتابة وتدوين الأسباب التي تدفع للتوقف عن التدخين وتسجيل المزايا المتأتية من ذلك مثل توفير المال وتحسين صحة الجسم...

٢- تحديد التاريخ:

يتوجب تحديد موعد دقيق للتوقف عن التدخين وفي هذا المجال يعتبر الموعد المثالي لبدء التوقف عندما لا يكون الشخص يعاني من حالة توتر وفي كل الأحوال فإن من المهم بمكان بدء التوقف في الموعد الذي يتم اختياره وعدم المماطلة في التأجيل.

٣- إعلام الطبيب:

يفضل أن يقوم الشخص الذي يعتزم التوقف عن التدخين بإعلام طبيبه بقراره هذا ولاسيما في الأحوال التي يكون فيها الشخص يعاني من أمراض ما أو لديه خوف من أن يؤدي توقفه عن التدخين إلىٰ الإصابة بالبدانة.

٤- المشاركة مع صديق:

أثبتت التجارب العملية في هذا المجال نجاح عملية التوقف عن التدخين عندما يقوم بها الشخص بالتزامن مع توقف صديق أو شريك أو شريكة له عن ذلك ولاسيما في العمل لأن المثل القديم يقول بأن الأمور تسير بشكل أفضل

عندما يقوم بها شخصان لا شخص واحد وبالتالي فإن الدعم المتبادل يعطي أملا أكبر بنجاح المحاولة.

٥- إعلام الأهل والأصدقاء:

يؤمن إبلاغ الشخص لأفراد عائلته ومعارفه والأصدقاء بقراره التوقف عن التدخين الحصول علىٰ دعمهم وبالتالي تعزيز مقدرته علىٰ تجاوز الإشكالات التي تنشأ له لعدة أيام بعد توقفه عن التدخين كما أن فائدة هذا التبليغ تكمن في أن الأقارب والأصدقاء يصبحون أكثر حرصا ومراعاة له عندما تظهر عليه العلامات أو المظاهر السلبية للتوقف عن التدخين.

٦- تحضير برنامج للتدريب:

ينصح الناس الذين يعتزمون التوقف عن التدخين بتحضير برنامج للتدريب والنشاط الرياضي لأن من شأن ذلك المساعدة في التخلص من الإدمان علىٰ التدخين وفي هذا المجال يمكن للطبيب أن يساعد لأن التمرينات تمنح الجسم الفرصة للراحة وتحرر التوتر المتراكم في الجسم من جراء التوقف عن التدخين.

٧- التعرف على محرضات التدخين:

يتوجب علىٰ كل مدخن يريد إنهاء هذه العادة أن يعرف ماهية الأشياء التي تجعله يشعر بالحاجة الماسة إلىٰ مد يده لتناول السيجارة مثل الطعام أو لدىٰ زيارة البار أو أثناء الإصابة بالتوتر لأن معرفة هذه المحرضات وتجنبها تساعد في الصمود وعدم العودة إلىٰ التدخين.

٨- توضيح رد الفعل على الأزمة:

غالبا ما يمر الشخص الذي يريد التوقف عن التدخين بأزمة أثناء محاولته ذلك ولهذا يتوجب عليه أن يوضح لنفسه منذ البداية بماذا سيقوم به في اللحظة التي سيتشوق فيها لأخذ سيجارة من جديد وتثبيت ذلك في ذهنه مثل القيام فورا بنزهة أو ممارسة الرياضة أو التنفس بعمق أو غيرها من الطرق للالتفاف علىٰ هذا التشوق.

٩- اقتناء لعبة للأيدي:

إذا كان الشخص الذي يحاول التوقف عن التدخين قد جرب ذلك عدة مرات في السابق واصطدم بعقبة فراغ اليدين فيتوجب هنا التفكير بهذه الإمكانية أيضا من خلال شراء لعب معينة توظف الأصابع وإشغالها بعد أن كانت متعودة على السجائر مثل قلم يحتوي على آلية تتيح تشغيله وإغلاقه عن طريق الضغط عليه أو اقتناء مسبحة...

١٠- التفكير بايجابية والثقة بالنفس:

تعتبر هذه الخطوة في النهاية من الخطوات المهمة لأنه في حال الشعور بأن الهدف الذي يتم السعي إليه في حالة ابتعاد فيتوجب فورا العودة إلى الخطوة الأولى وإحياء الدافع مثل التصور كم سيكون الأمر جميلا لو تم في النهاية النجاح في التوقف عن التدخين بشكل نهائي وكامل.

رابعاً: التقويم والمتابعة:

ويتم ذلك من خلال تقرير مفصل وشامل عن البرنامج مشتمل على مرئيات المدرسة حول تطوير البرنامج وفقًا لاستمارة تقويم برنامج التوعية بمضار التدخين المرفقة وإرساله إلى قسم توجيه التربية النفسية.

* * *

استمارة تقويم
برنامج التوعية بمضار التدخين
خاصة بالمدرسة نموذج (ب)

اسم المدرسة: المرحلة:

إدارة التعليم التابعة لها: موقع المدرسة من إدارة التعليم:

بعدها عن الإدارة: عدد طلابها:

أولًا: التهيئة والإعداد للبرنامج:-

توضع علامة (×) في المربعات المناسبة

١- تم تكوين لجنة رعاية السلوك وتقويمه بالمدرسة نعم ( ) لا ( )

- إذا لم يتم تكوين لجنة تذكر الأسباب:-

....

....

....

....

....

....

....

....

٢- ناقشت اللجنة برنامج التوعية بمضار التدخين نعم ( ) لا ( )

٣- أيام وتواريخ الاجتماعات الخاصة بالبرنامج:-

م	الاجتماعات المنفذة	تاريخ التنفيذ
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		

- أهم التوصيات:-

١)

٢)

٣)

٤)

٥)

٦)

٧)

ثانيًا: خطوات تنفيذ البرنامج:-

١- تم تنفيذ البرنامج طوال العام الدراسي نعم ( ) لا ( )

- إذا لم يتم تنفيذ البرنامج طوال العام تذكر الأسباب:-

....

....

....

....

٢- تمت مشاركة الأخصائي النفسي المدرسي في الدورة التدريبية الخاصة بمعالجة حالات التدخين في المدرسة إذا وجدت. نعم ( ) لا ( )

- إذا لم تتم المشاركة توضح الأسباب:-

....

....

....

....

٣- تمت إقامة أسبوع التوعية بأضرار التدخين في موعده المحدد وفقًا لتعليمات الوزارة

نعم ( ) لا ( )

- إذا لم تتم إقامة هذا الأسبوع بالمدرسة.. توضح الأسباب:-

....

....

....

....

....



٤- تمت مشاركة الطلاب في المسابقات الخاصة بهذا البرنامج نعم ( ) لا ( )

- إذا لم تتم مشاركتهم في المسابقات توضح الأسباب:-

....

....

....

....

٥- عدد الطلاب المشاركين في هذه المسابقات:-

* البحوث والدراسات المبسطة ( ) طالبًا

* القصة القصيرة ( ) طالبًا

* المسرحية ( ) طالبًا

* اللوحات الفنية ( ) طالبًا

* الرسوم ( ) طالبًا

موجز بأهم المشاركات المتميزة في هذه المسابقات:-

....

....

....

....

....

٦- تم عمل الندوات والمحاضرات واللقاءات الخاصة بالبرنامج نعم ( ) لا ( )

- إذا لم تتم إقامة الندوات والمحاضرات واللقاءات تذكر الأسباب:-

....

....

....

....

....

٧- استفاد أولياء الأمور والمجتمع المحلي للمدرسة من هذه الندوات والمحاضرات

نعم ( ) لا ( )

٨- وزعت المطويات والنشرات والملصقات والكتيبات الخاصة بالبرنامج علىٰ الطلاب

نعم ( ) لا ( )

٩- استفاد أولياء الأمور والمجتمع المحلي للمدرسة من هذه المطبوعات

نعم ( ) لا ( )

١٠- استعملت الأفلام والوسائل التعليمية المختلفة (فيديو، تلفزيون تعليمي، مصورات، الخ) في إيضاح أضرار التدخين علىٰ المجتمع المدرسي.

نعم ( ) لا ( )

١١- استخدمت الإذاعة والصحافة المدرسية لتوضح أضرار التدخين

نعم ( ) لا ( )

١٢- تمت الاستفادة من الأنشطة الطلابية المختلفة في التوعية (مسرح، رحلات،

خدمة عامة...الخ)

نعم ( ) لا ( )

١٤- كونت لجنة لمكافحة التدخين بالمدرسة

نعم ( ) لا ( )

- إذا لم تتكون اللجنة توضح الأسباب:-

....

....

....

....

....

١٥- عدد الطلاب المدخنين بالمدرسة قبل تطبيق البرنامج ( ) طالبًا

١٦- العوامل التي دفعتهم للتدخين:-

....

....

....

....

....

١٧- الإجراءات الإرشادية العلاجية المنفذة:-

....

....

....

....

....

....

....

١٨- ساعد البرنامج عل تخفيض عدد المدخنين نعم ( ) لا ( )

١٩- عدد الطلاب الذين أقلعوا عن عادة التدخين ( ) طالبًا

٢٠- عدد الطلاب الذين تم تحويلهم لعيادة مكافحة التدخين ( ) طالبًا

٢١- الخدمات الإرشادية والعلاجية التي تلقوها أثناء مراجعتهم للعيادة:-

....

....

....

....

٢٢- ساعدت العيادة الطلاب علىٰ إقلاعهم عن هذه العادة نعم ( ) لا ( )

ثالثا: التقويم والمتابعة:-

١- إيجابيات البرنامج تذكر:-

....

....

....

....

٢- سلبيات في البرنامج إذا وجدت تذكر:-

....

....

....

٣- آراء ومقترحات المدرسة في البرنامج لتطويره وتحسينه مستقبلًا:-

....

....

....

....

....

....

الأخصائي النفسي المدرسي	الختم	مدير المدرسة
الاسم /		الاسم /
التوقيع/		التوقيع /
التاريخ /		التاريخ /

* * *

برنامج إرشادي

عن مخاطر حمل السلاح



مفهوم حمل السلاح:

يقصد بذلك اصطحاب بعض الطلاب لآلات حادة يخفونها في جيوبهم، أو حملهم لسلاح ناري كالمسدسات والمفرقعات، قد تستخدم من قبلهم داخل المدارس أو خارجها، ضد الغير (من زملائهم)، إما بهدف اللهو علىٰ حد تفسيرهم، أو العبث، أو الفضول لمعرفة مكنون تلك الأسلحة، أو استخدامها كنوع من التهديد لمن يدخلون معهم من زملائهم في مشاجرات أو اشتباك بالأيدي، وقد يتطور الأمر إلىٰ استخدامها بهدف الانتقام وإلحاق الأذىٰ بمن يعتبرونهم خصومًا، وهنا تكمن الخطورة. وحمل السلاح، مهما كانت نية الطالب من حمله يؤدي إلىٰ عواقب وخيمة وخسارة فادحة في حالة استخدامه أو العبث به، كما أن الطلاب الذين يحملون الآلات الحادة والأسلحة النارية يتصفون بالعنف أو السلوك العدواني، وهذا مرض نفسي يجب القضاء عليه في مهده، ولا يجوز للطالب أن يأخذ الحق لنفسه في حالة تعرضه لاعتداء من زميل أو غير زميل، وإنما هناك جهات حكومية تعطيه الحق بطرق منظمة وقانونية؛ فالإيذاء الموجه ضد الغير مرفوض دينيًا واجتماعيًا قال الله تعالىٰ: ﴿ وَٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ بِغَيْرِ مَا ٱكْتَسَبُوا۟ فَقَدِ ٱحْتَمَلُوا۟ بُهْتَٰنًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴿٥٨﴾ ﴾ [الأحزاب:٥٨]. وقال رسول الله ﷺ: «من أشار إلىٰ أخيه بحديدة، فإن الملائكة تلعنه حتىٰ ينزع، وإن كان أخاه لأبيه وأمه».

إذًا فحالة العدوان بين الطلاب تدل علىٰ سوء تكيفهم، والطلاب المتصفون

بالعدوان ينعتون بالجمود والنمطية كونهم فشلوا في تنمية ضوابط داخلية لديهم، ولم يكتسبوا أنماطًا من السلوك التوافقي وبالنسبة، يكون الطلاب المتصفون بالعدوان أكثر عدوانية وأذىٰ للغير في المواقف التي يكون فيها الانتقام ممكنًا وسهلًا.

☆ أهداف التوعية بمخاطر السلاح:

١- توعية طلاب المدارس بمخاطر حمل السلاح.

٢- توعية أولياء أمور الطلاب بمخاطر حمل أبنائهم للسلاح أو أي أدوات أخرىٰ حادة.

٣- حث الطلاب علىٰ احترام النظام المدرسي، ومن ثم احترام أنظمة وقوانين الدولة بصورة عامة، وتبيان دور احترام النظام في تنمية المجتمعات وحمايتها من الوقوع في الزلل الذي يؤدي إلىٰ حالة من الفوضىٰ.

٤- إعادة النظر من قبل المدارس التي يكثر فيها حمل الطلاب للسلاح في روح التربية وما ينقصها من توجيه سليم، وإرشاد صادق، ونصيحة مؤثرة، من قبل المعلمين وكل العاملين بالمدارس.

☆ مكان التنفيذ:

جميع المدارس كتوعية وقائية، وجميع المدارس التي يكثر فيها حمل الطلاب للسلاح كإجراء علاجي.

☆ زمان التنفيذ:

خلال شهري نوفمبر وديسمبر مثلا.

المستهدفون بالبرنامج:-

طلاب المدارس في المراحل الدراسية الثلاث (الابتدائية والإعدادية والثانوية) كإجراء وقائي، وفي بعض المدارس كإجراء علاجي.

آلية تنفيذ التوعية:-

أولاً: الدور الوقائي:

تنفذ المدرسة التوعية بمخاطر السلاح بانتهاج أساليب تربوية منها:-

١- يلقي مدير المدرسة كلمة تربوية توعوية في بداية فترة التوعية يحث الطلاب من خلالها إلىٰ ضرورة البعد عن حمل السلاح مهما كان نوعه، ويشير في كلمته إلىٰ مخاطر حمل السلاح من قبل الطلاب، سواء كان حمله داخل المدرسة أو خارجها.

٢- توزع المدرسة نشرات تربوية معدة سلفًا، تحث الطلاب علىٰ عدم حمل السلاح، وتحذر من مخاطر حمله أو العبث به، أو محاولة إظهار قوة الطالب من خلال حمله للسلاح.

٣- تقيم المدرسة محاضرات تربوية تعد إعدادًا جيدًا، تهدف إلىٰ توعية الطلاب بأخطار حمل السلاح أو حتىٰ اقتنائه من قبل الطلاب.

٤- تعقد المدرسة ندوة لجميع الطلاب خلال حصة النشاط يدير الندوة الأخصائي النفسي ويكون مدير المدرسة أحد أعضائها ويفسح المجال للطلاب لتوجيه الأسئلة الشفهية والمكتوبة.

٥- توّجه المدرسة رسالة تربوية لأولياء أمور الطلاب توضح لهم من خلالها خطورة حمل السلاح وآثار استخدامه أو العبث به، من قبل الأبناء.

٦- توظيف الإذاعة المدرسية والصحافة المتنوعة لتوعية الطلاب خلال الأسبوع الأول بمخاطر حمل السلاح واقتنائه واستخدامه ضد الغير، وأثر ذلك علىٰ النفس والدين والمال والمجتمع.

٧- توظيف أعضاء لجنة رعاية السلوك لمتابعة الطلاب وتوعيتهم بأخطار حمل الآلات الحادة والأسلحة النارية والمفرقعات وغير ذلك مما له أثر سلبي علىٰ أمن وسلامة الطلاب.

٨- توظيف أعضاء جماعة التوجيه والإرشاد لتزويد الأخصائي النفسي بأسماء الطلاب الذين يحملون سلاحًا أو ما شابهه، وليكن ذلك بصفة سرية بين الأخصائي وطلاب الجماعة.

٩- يقوم المعلمون في بداية الحصة الأولىٰ خلال أيام التوعية بتوضيح آثار مخاطر حمل الطلاب للآلات الحادة والأسلحة المختلفة بحيث تكون التوعية مركزة وهادفة وفترتها قصيرة.

١٠- يدرس الأخصائي النفسي المواقف الطارئة، ويحدد حدة موقف العدوان من بين المواقف الطلابية المختلفة كون تكرار العدوان يؤصل التمسك به من قبل الطلاب، ثم توجيهه ضد الغير بصرف النظر عن حجم الضرر العائد منه.

١١- تنفذ المدرسة مشاهد مسرحية توضح من خلالها مخاطر حمل السلاح وتأثير استخدام السلاح وما يشابهه ضد الغير، مع أهمية المحافظة علىٰ أمن المواطن والمقيم ونتائج التطاول علىٰ الأمن المستحق للإنسان مهما اختلفت ديانته وعرقه.

١٢- استغلال المدرسة لحصص التربية البدنية وحصص النشاط والفسح الطويلة للإفادة منها كعلاج تنفيسي لبعض الطلاب المتصفين بالعدوان. مثل الذين عندهم ميل لارتكاب المشاجرات والاشتباك بالأيدي وتوجيه الكلام اللاذع للآخرين.

١٣- حث الطلاب في حصص الإنشاء أو خارج وقت الدراسة علىٰ كتابة المقالات التي تحذر من حمل السلاح وتكشف آثاره السلبية.

١٤- الاستعانة بالأشخاص المعروفين بالصلاح والمؤثرين في المجتمع، أو الأشخاص الذين يرعون الأمن (من المنتمين لنفس المحافظات والمراكز والشرطة..) للمشاركة في التوعية.

١٥- التأكيد علىٰ الأسر بوضع الأسلحة في أماكن آمنة بعيدة عن متناول أيدي

الأبناء.

١٦- الاستعانة بسرد القصص لبعض المآسي التي حدثت جّراء استخدام السلاح ضد الغير، في حالات مثل: المزاح أو الانفعال البسيط.

ثانيا: الدور العلاجي:

بعد أن تنفذ المدرسة التوعية الوقائية المطلوبة، تعطي الطلاب مهلة لا تزيد عن عشرة أيام ثم تقيس مدىٰ أثر التوعية بطريقتين هما:-

١- إجراء عملية تفتيش مباغته للطلاب للتأكد من عدم حملهم لآلات حادة أو أسلحة مختلفة، وسحب ما تجده المدرسة مع الطلاب من ذلك، والتعرف علىٰ أولئك الطلاب.

٢- توزيع استبانه علىٰ عينة منتقاة من الطلاب لمعرفة مدىٰ تحقيق أهداف التوعية، والتعرف علىٰ الطلاب الذين ما يزالون يصرون علىٰ حمل الآلات الخطيرة أو أسلحة أخرىٰ مؤذية، وفي حالة اكتشاف المدرسة لعدد من الطلاب مازالوا يحملون سلاحًا سواء أخفوه داخل المدرسة أو خارجها.

تقوم المدرسة باتباع الخطوات الإجرائية التالية:

١- تنفيذ ما يسمىٰ بالإرشاد الجمعي في المدرسة، يتولىٰ ذلك الأخصائي النفسي فيها بحيث يعدّ له الإعداد الجيد، وينفذ بصورة دقيقة، ليتم تعديل سلوك فئات الطلاب مثل:-

فئة الطلاب سريعي الاستثارة.

الفئة الطلابية المتصفة بالعدوانية.

فئة الطلاب اللامبالين.

الفئة الطلابية التي تحس باضطهاد الغير لها.

الفئة الطلابية التي مازالت تحمل السلاح.

٢- يقوم الأخصائي النفسي بفتح بحث حالة (سري) لكل طالب ليتعرف الأخصائي علىٰ دوافع ومسببات حمل الطلاب للسلاح، ثم يرسم خطة علاجية توجه للطالب نفسه ولبيئته المدرسة، ولولي أمر الطالب وأسرته.

٣- تستعين المدرسة بمن لهم القول الفصل في هذا الشأن للمشاركة في تحديد أسباب حمل بعض الطلاب للسلاح خاصة الطلاب الذين لديهم نزعة عدوانية شديدة ضد بعض زملائهم، ويبصر أولئك الطلاب بالعواقب الوخيمة التي يجرهم إليها استخدام السلاح،والعقاب الرادع لمن يرتكب جناية ضد الغير.

٤- تنظم المدرسة بأسلوب رسمي، زيارة طلابية للجهات التي تضم مجموعة من الجناة مثل دور الأحداث والسجون والمستشفيات، لأخذ العبرة من الغير.

٥- تشرك المدرسة ولي أمر الطالب الذي يصّر ابنه علىٰ حمل السلاح في كل الخطوات العلاجية، وتحّمله المدرسة دورًا مهمًا في تعديل سلوك ابنه.

٦- ينبغي علىٰ المدرسة إنهاء جميع الخلافات بين الطلاب بوسائل تربوية، وعدم التهاون فيها، والتأكد من زوال آثارها الانفعالية، مثل الغل،والحقد، والرغبة في الانتقام.

***

استبانه تقيس مدى تأثير
توعية الطلاب بمخاطر حمل السلاح على الطلاب

أولاً: معلومات شخصية عن الطالب:

الاسم		الصف		العمر		
اسم ولي الأمر		عمله		عمره		

مستوى تعليمه: أمي ☐ يقرأ ويكتب ☐ ابتدائي ☐ إعدادي ☐

ثانوي ☐ بكالوريوس ☐ ماجستير ☐ دكتوراه ☐

عدد إخوة وأخوات الطالب

ثانيًا: ما مستوى التوعية التي تمت بالمدرسة ضد حمل السلاح؟

تستخدم إشارة (صح) في حالة نعم، وإشارة (خطأ) في حالة لا.

ممتاز ☐ جيد جدا ☐ جيد ☐ ضعيف ☐ لم يكن هناك توعية ☐

ثالثًا: ما الأساليب التي استخدمت أثناء التوعية ؟

محاضرات ☐ ندوات ☐ برامج إذاعية ☐ إرشاد فردي أو جماعي ☐

توزيع نشرات تربوية ☐ توزيع رسائل على أولياء أمور الطلاب ☐

كانت هناك توعية أثناء الحصص ☐ هل تمت كتابة بحوث؟ ☐

***

برنامج إرشادي

عن مهارات الاستذكار الجيد



أهداف البرنامج:-

ترتبط أهداف البرنامج بثلاثة جوانب أساسية هي:-

١- جانب معرفي.

٢- جانب وجداني.

٣- جانب سلوكي.

وسنتحدث الآن عن الأهداف الخاصة بكل جانب.

الجانب المعرفي:-

يهدف البرنامج إلى:-

١- تعريف المتدرب بطبيعة مهارات الاستذكار، وأهميتها، وأنواعها.

٢- تصحيح بعض الأفكار الخاطئة والشائعة لدى الطلاب.

الجانب الوجداني:-

١- مساعدة المتدرب على تكوين اتجاهات نحو الاستذكار.

الجانب السلوكي:-

١- تنمية الوعي المعرفي لدى المتدرب بعملياته المعرفية وذلك من خلال استخدام استراتيجيات المراقبة الذاتية.

٢- إكسابه عددًا من المهارات التي تساعده على التنظيم الذاتي لموقف الاستذكار والتحكم الفعال والتخطيط الجيد له.

وقد تم اختيار تلك المهارات موضع التدريب في ضوء معيار الفعالية، ومن

أمثلة المهارات التي يتناولها البرنامج:-

* المهارات المهيئة (المهارات الوجدانية).

* بعض مهارات التفصيل المعرفي مثل إثارة الأسئلة والتخيل البصري، واستخدام الوسائط اللفظية.

* مهارة تدوين الملاحظة.

* مهارات مراقبة الفهم.

* مهارات الاستعداد للامتحان.

المسلمات التي يقوم عليها البرنامج:-

١- أن تنمية مهارات الاستذكار يتطلب التدريب المنظم والمخطط، والممارسة المستمرة وذلك عبر مضامين متنوعة.

٢- يسهم أي برنامج مصمم لتنمية مهارات الاستذكار إسهامًا إيجابيًّا في رفع كفاءة الأداء المعرفي للمتدرب بوجه عام، وأدائه التحصيلي بوجه خاص.

٣- أن التدريب علىٰ بعض المهارات في إطار البرنامج قد يؤدي إلىٰ تنمية مهارات أخرىٰ لم يتم التدريب عليها، وذلك نتيجة إنتقال أثر التعلم.

٤- أن نجاح أي برنامج تدريبي خاص بمهارات الاستذكار يكمن في تعميم المتدرب لما تم التدريب عليه عبر سياقات مختلفة عن السياق الذي تم فيه التدريب.

٤- أن مشاركة المتدرب مشاركة إيجابية طوال جلسات البرنامج شرط أساسي من شروط نجاح البرنامج.

الجمهور المستهدف:

تلاميذ بالمراحل الدراسية المختلفة.

مدة البرنامج:

يتكون البرنامج من تسع جلسات بوقع ثلاث جلسات أسبوعيًا، ويتراوح زمن الجلسة الواحدة من خمس وأربعين دقيقة (٤٥) وحتىٰ ستين دقيقة.

شروط البرنامج:

١- أن يقوم المدرب بتطبيق جميع جلسات البرنامج.

٢- أن تكون لدىٰ المتدرب دافعية للاشتراك في البرنامج.

ضوابط الجلسات:

١- أن تكون هناك فرص متكافئة لجميع المتدربين للمشاركة وإبداء الرأي.

٢- تجنب النقد الجارح والسخرية والتهكم أثناء الجلسات.

٣- تفعيل التفاعلات الإيجابية بين المتدربين والمناقشات الجماعية.

٤- مراعاة التنوع في النشاطات المقدمة، وفي المضامين كذلك.

٥- تقديم عائد للمتدربين عن أدائهم.

٦- الالتزام بمواعيد الجلسات التدريبية وبتعليماتها.

٧- أداء المتدربين للواجبات المنزلية التي يكلفهم بها المدرب.

٨- تنظيم المدرب للجلسات التدريبية.

٩- إتاحة فرص كافية للمتدربين لتطبيق المهارات موضع الاهتمام.

بناء الجلسات:-

سيراعىٰ المدرب عند إدارة الجلسات بدءًا من الجلسة الثالثة؛ أن تتضمن الجلسات الوحدات التالية:-

١- مراجعة ومناقشة الواجب السابق.

٢- تقديم معلومات نظرية عن المهارة التي سيتم التدريب عليها.

٣- عرض المهارة سلوكيًا خلال الجلسات.

٤- تطبيق المتدرب للمهارة.

٥- تقديم عائد مستم للمتدرب عن الأداء.

٦- تقديم تدعيم للمتدرب لكي يستشعر مدى التقدم الذي أحرزه.

٧- تكليف المتدرب ببعض الواجبات المنزلية الشبيهة بالتدريبات التي يتم تدريبه عليها أثناء الجلسات.

تدريبات البرنامج:-

هي تدريبات خاصة تركز على تنمية مهارات التخطيط، والمراقبة الذاتية، والتنظيم الذاتي، والمعالجة المعرفية المتعمقة، للمضمون مرضع الاهتمام، وهي تساعد المتدرب على التخلص من بعض الممارسات الخاطئة، والشائعة بين جمهور الطلاب، وقد روعي في اختياراها أن تكون مناسبة لمستوى الطلاب العقلي واللغوي، وأن يستمد مضمونها من واقع خبراتهم.

الأساليب التي سيتم التدريب من خلالها تنمية المهارات موضع الاهتمام:-

١- إلقاء المحاضرة.

٢- التفاعل الاجتماعي.

٣- المناقشات الجماعية.

الوسائل التعليمية:-

سوف يستعين المدرب بالوسائل التالية:-

١- السبورة والأقلام.

٢- البطاقات الورقية.

٣- جهاز عرض الشرائح الشفافة.

***



جلسات البرنامج
الجلسة الأولى

أهدافها:-

١- تعريف المتدرب بالبرنامج.

٢- تعريف المفاهيم الأساسية للبرنامج.

٣- تحديد خط الأساس للمهارات المستهدفة.

مضمون الجلسة:-

١- تعريف المتدرب بالبرنامج التدريبي من حيث أهدافه، ومدته، وعدد جلساته، وضوابط هذه الجلسات، وطريقة أدائها.

٢- التعريف بمفهوم مهارة الاستذكار، وأهميته بالنسبة للطالب في حياته المدرسية.

حيث يبدأ المدرب بإثارة السؤال التالي:-

(ما المقصود بمهارة الاستذكار؟)، ويتلقىٰ استجابات المتدربين ويعلق عليها، ويوضح التصور الذي يطرحه البرنامج، ثم يثير السؤال الثاني، هل يتقن كل منكم استخدام مهارات الاستذكار؟ وبأي درجة، ثم يتلقىٰ استجابات المتدربين، ويعلق عليها، ثم يوضح لهم أهمية الاستعانة بأداء علمية موضوعية، ويوزع عليهم استخبار مهارات الاستذكار، ويشرح لهم التعليمات، وطريقة الأداء، ويترك لهم عشر دقائق للإجابة.

* * *

الجلسة الثانية

أهدافها:-

١- تعريف الطلاب بسمات الطلاب المتفوقين.

٢- تصحيح بعض الأفكار الخاطئة لدىٰ الطلاب.

مضمونها:-

يبدأ المدرب الجلسة بإثارة السؤالين التاليين:-

* من هو الطالب المتفوق؟

* هل يختلف الطالب المتفوق كثيرًا عن الطالب غير المتفوق؟

يبدأ المدرب في استعراض إجابات المتدربين، ويقوم لهم عائدًا عنها، ثم يعرض لهم أبرز الخصال المميزة للطلاب المتفوقين وذلك علىٰ النحو التالي:-

يتصف الطلاب المتفوقين بعدد من الخصال تميزهم عن الطلاب غير المتفوقين، ومن أبرز هذه الخصال:-

١- لا يتبرمون من الواجبات المدرسية الصعبة.

٢- يحرصون علىٰ إنجاز الواجبات المدرسية -مهما بدت صعبة- في أوقاتها.

٣- لا يحفظون التعريفات والمصطلحات دون فهمها.

٤- لا يحتاجون وقتًا طويلًا للتهيؤ للاستذكار.

٥- يبدون عناية فائقة بتنظيم مذكراتهم وكشاكيلهم.

٦- يحسنون تنظيم أوقاتهم.

٧- نادرًا ما يتغيبون عن المدرسة.

٨- يسجلون في كشاكيلهم النقاط المهمة التي يشرحها المعلم.

٩- نادرًا ما يصيبهم الملل أو التعب أو النعاس أثناء الاستذكار.

١٠- يتميزون بمستوىٰ طموح مرتفع.

١١- يعزون نجاحهم دائمًا إلىٰ الجهد المبذول.

١٢- دافعيتهم للإنجاز دائمًا مرتفعة.

١٣- يخططون لأنشطتهم المستقبلية.

١٤- لديهم أهداف واضحة يحرصون علىٰ إحرازها.

١٥- يتصفون بدرجة مثابرة مرتفعة.

١٦- عندما تصادفهم مشكلات أثناء الاستذكار يحرصون علىٰ حلها.

١٧- يعرفون جيدًا متىٰ يكون طلب المساعدة ضروريًا.

١٨- يخصصون عددًا محددًا من الساعات للاستذكار اليومي.

١٩- يصعب تشتيت انتباههم أثناء الاستذكار.

٢٠- يحرصون علىٰ مراجعة درسوهم يوميًا.

٢١- يسألون المعلم عندما يصعب عليهم فهم الدرس.

٢٢- يبذلون جهدًا كبيرًا في تنظيم الدرس قبل استذكاره.

٢٣- عندما يقرؤون نصًا يسهل عليهم استخلاص النقاط المهمة.

٢٤- يتهمون بمراجعة دروسهم أكثر من مرة قبل الامتحان.

٢٥- يخصصون وقتًا محددًا لاستذكار كل مادة.

٢٦- نادرًا ما يلجؤون إلىٰ الحفظ.

٢٧- لا يتسرعون في حل أسئلة الامتحان.

٢٨- يحرصون علىٰ مراجعة إجاباتهم أثناء الامتحان.

٢٩- يخصصون وقتًا محددًا لإجابة كل سؤال.

٣٠- يحرصون علىٰ التعرف علىٰ أخطائهم لتجنبها مستقبلًا.

والآن بعد أن عرفنا من هو الطالب المتفوق يسهل علينا إجابة السؤال الثاني،



هل يختلف الطالب المتفوق كثيرًا عن الطالب غير المتفوق؟

ويبدأ في سماع تعليقات المتدربين ويعلق عليها، ثم يخصص الجزء التالي من الجلسة لتصحيح الاعتقاد الشائع الذي مؤداه أن التفوق هو نتاج ذكاء مرتفع فقط، فيقول للمتدربين: يعتقد كثير من الطلاب أن التفوق هو نتاج قدرات عقلية مرتفعة فقط وهذا الاعتقاد غير صحيح فالقدرة العقلية ليست المتغير الوحيد المسؤول عن كفاءة الأداء التحصيلي؛ فمقدار إسهامها في كفاءة الأداء التحصيلي يتراوح من ٥٠٪ حتى ٦٠٪، ويأتي المتغير الخاص بمهارات الاستذكار في المرتبة الثانية، حيث يسهم في تحديد كفاءة الأداء التحصيلي بنسبة تتراوح من ٣٠٪ حتى ٤٠٪، وأخيرًا تسهم المتغيرات البيئية (مثل بعض المتغيرات الخاصة بالأسرة، كتوفير مكان ملائم للطالب للاستذكار...إلخ)، والحظ بالنسبة الباقية، والتي تتراوح من ١٠٪ حتى ١٥٪، وهذا يفسر لنا فشل بعض الطلاب -ممن يتمتعون بمستوى مرتفع في الذكاء- في التحصيل الدراسي.

الواجب المنزلي:

يطلب من الطلاب كتابة أهم المهارات اللازمة للاستذكار الجيد من جهة نظرهم.

***

الجلسة الثالثة

أهدافها:

١- تعريف المتدرب بمرحلة التهيؤ للاستذكار.

٢- تعريفه بأهم المهارات اللازمة لهذه المرحلة.

٣- تصحيح بعض الأفكار الخاطئة من خلال تأكيد أهمية مفهوم الأسلوب المميز في التعلم.

مضمون الجلسة:-

يعرف الاستذكار الجيد بأنه (برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية التي يدرسها الطالب أو التي سيقوم بدراستها، ومن خلال الاستذكار يلم الطالب بالحقائق، ويتفحص الآراء، ويتعرف الإجراءات، ويحلل الظواهر، وينقدها ويفسرها، ويحل المشكلات، ويبتكر أفكارًا جديدة، ويتقن المهارات، ويكتسب سلوكيات جديدة تفيده في مجال تخصصه، وفي أسلوب حياته، وتمر عملية استذكار الطالب بعدة مراحل هي:-

١- مرحلة التهيؤ.

٢- مرحلة التعلم.

٣- مرحلة مراقبة الفهم والتحكم.

٤- مرحلة الاستعداد للامتحان.

وسنخصص الجلسة الحالية لتوضيح طبيعة مرحلة التهيؤ، وأهم المهارات اللازمة لها، لكن أود أن أثير السؤال التالي، كيف يهيؤ كل منكم نفسه للاستذكار؟ ويترك خمس دقائق للمتدربين لتنظيم أفكارهم، وكتابتها إن رغبوا، ثم يسمع إجاباتهم ويناقشهم فيها ثم يبدأ في توضيح طبيعة هذه المرحلة.



وسنتحدث الآن عن مرحلة التهيؤ بقدر من التفصيل ونوضح أهم المهارات اللازمة لها.

مرحلة التهيؤ:-

* يقوم الطالب أثناء هذه المرحلة بتهيئة نفسه للبدء في الاستذكار، وذلك من خلال خلق المناخ الملائم للاستذكار، والمحافظة عليه طوال مراحل الاستذكار اللاحقة، ولكي يتيسر للطالب ذلك لابد أن يتوفر لديه قدر من الوعي المعرفي بتفضيلاته الخاصة، حيث أن استذكاره في سياق لا يناسب تفضيلاته لن يؤدي إلىٰ استذكار فعال.

★ ويهيئ الطالب نفسه للاستذكار من خلال:-

أ- التهيؤ الجسمي: وذلك من خلال اختيار الوضع الجسمي المفضل له، أو غسل وجهه، أو تغيير ملابسه...إلخ.

ب- التهيؤ الفيزيقي: وذلك من خلال تهيئة بيئة التعلم عن طريق تحديد المكان المفضل للاستذكار، وتحديد درجة الإضاءة المناسبة، ودرجة الحرارة المفضلة، كذلك درجة الضوضاء، فبعض الطلاب يفضل الاستذكار وهو يستمع إلىٰ الأغاني، بينما يتشتت البعض الآخر لأقل صوت منبعث.

* تجهيز الأدوات اللازمة للاستذكار والمفضلة كذلك.

* وضع جدول يومي للأعمال المطلوبة، وتحديد الزمن اللازم لإنجاز كل منها.

* تنظيم وقت الاستذكار من خلال تحديد مدىٰ زمني ملائم لعملية الاستذكار، والالتزام بإنجاز الأعمال المطلوب خلال هذا المدىٰ الزمني.

* تركيز الانتباه، ويحدث من خلال استخدام نوعين من المهارات هما:

أ- المهارات الخاصة بخلق حالة مزاجية إيجابية أثناء الاستذكار.

ب- المهارات الخاصة بالتغلب علىٰ المشتتات.

فيما يتعلق بالمهارات الخاصة بخلق حالة مزاجية ملائمة، فأهمها: التغلب علىٰ المشاعر السلبية المصاحبة لبدء الاستذكار، وذلك من خلال الحديث الإيجابي مع الذات، واستخدام المكافآت، وتتبع المشاعر السلبية، وما يصاحبها من صور ذهنية، حتىٰ يصل الفرد إلىٰ نتيجة منطقية، فمثلًا قد يسأل الطالب نفسه: لنفرض أنني أتوقع الرسوب في الامتحان، فماذا سيحدث؟ وما هو أسوأ شيء يمكن توقعه في حالة رسوبي؟ وهكذا يظل يتتبع المشاعر السلبية حتىٰ يحدث لها إخماد.

أما المهارات الخاصة بالتغلب علىٰ المشتتات: يلاحظ أن التغلب علىٰ المشتتات يحدث في خطوتين، يقوم الطالب في الخطوة الأولىٰ بالإجابة عن الأسئلة التالية:

- متىٰ يتشتت انتباهي؟
- كيف يتشتت انتباهي؟
- لماذا يتشتت انتباهي؟
- ما طول الفترة الزمنية التي استغرقها في حالة تشتت الانتباه هذه؟

وبعد أن يجيب عن تلك الأسئلة، تأتي الخطوة الثانية، وهي الخاصة بالتغلب علىٰ تلك المشتتات، ويتم ذلك من خلال الحديث الإيجابي مع الذات، والتخيل، واستخدام المكافآت.

ويخصص الجزء المتبقي من الجلسة لتصحيح بعض الأفكار الخاطئة الشائعة لدىٰ الطلاب، والتي تدعمها وسائل الإعلام، وبعض التربويين، فيأكد المدرب علىٰ النقاط التالية:-

١- لا يوجد استذكار جيد دون تهيئة جيدة.

٢- لا توجد طريقة مثلىٰ للاستذكار الجيد تصلح لكل الطلاب.

٣- عملية الاستذكار تكون أكثر امتاعًا وتشويقًا عندما يتعلم الطالب من

خلال أسلوبه المميز في التعلم، وتكون مملة ومثبطة، عندما يتعلم الطالب من خلال أسلوب التعلم المميز لطالب آخر.

٤- تنمية الوعي المعرفي لدى الطالب هي أولى مراحل التغيير والتعديل.

الواجب المنزلي:

يطلب من كل طالب أن يكتب أهم المشكلات التي تصادفه أثناء مرحلة التهيؤ، ويقترح -في ضوء ما درس- أساليبًا لحلها.



الجلسة الرابعة

أهدافها:

١- تعريف المتدرب بطبيعة مرحلة التعلم.

٢- تعريفه أيضًا بأهم المهارات اللازمة لحدوث التعلم.

٣- تدريبه عمليًا علىٰ بعض هذه المهارات.

مضمونها:-

يبدأ المدرب الجلسة بتعريف المتدربين بالمقصود بعملية التعلم والمراحل التي يمر بها المتعلم حتىٰ يحدث التعلم، وأهم المهارات اللازمة لحدوث التعلم، وذلك علىٰ النحو التالي:- يشير مصطلح التعلم إلىٰ التغيرات الثابتة نسبيًا في السلوك، والناتجة عن التدريب، أما التغيرات الناتجة عن النضج، أو التغيرات المؤقتة (كالتغيرات الناتجة عن تعاطي عقار معين، أو التغيرات الناتجة عن ظروف صحية يمر بها الفرد) فلا تعد تعلمًا، ولكي يحدث هذا التغير شبه الدائم يمر الطالب بعدة مراحل، أول هذه المراحل هي مرحلة الترميز؛ فعندما يستقبل الطالب معلومات جديدة فإن هذه المعلومات تمر خلال عملية استقبالها بالمسجلات الحسية، وعقب تسجيل المعلومات عن طريق المسجلات الحسية، فإنها تحل فيما يسمىٰ (الذاكرة العاملة) أو (الذاكرة قصيرة المدىٰ)، ويحكم انتقالها من الذاكرة الحسية إلىٰ الذاكرة العاملة مقدار ما يبذله الطالب من جهد في تسميعها، وتخضع المعلومات خلال انتقالها، أو تحويلها إلىٰ ما يسمىٰ بترميز المعلومات، فعندما نستقبل معلومات أو منبهات جديدة فإننا نركز عليها، ونحفظ عددًا من المظاهر أو الخصائص المتاحة التي تميزها، هذه العملية يطلق عليها الترميز، لأننا لا نستطيع الاحتفاظ بنسخة حرفية المنبه الذي نستقبله، ولذا فإننا نرمز له أو نحوله علىٰ نحو ما يتم في الترميز البرقي، كتحويل الحروف إلىٰ نقط،



وتأخذ عملية ترميز المنبه أنماطًا متعددة ومتنوعة، فربما يكون الترميز علىٰ لون المثير أو شكله، أو تكوينه أو اسمه، أو العديد من الخصائص الأخرىٰ التي تميزه، ولكي يقوم الطالب بترميز هذه المعلومات التي استقبلها.

فإنه يحاول أثناء تلك المرحلة إضفاء معنىٰ علىٰ المادة المراد تعلمها، ويتم ذلك من خلال استخدام عدد من المهارات مثل:

* ربط الفقرات بعضها ببعض.

* عقد مقارنات.

* إعادة صياغة الأفكار الموجودة بالدرس.

* تحديد الأفكار المتضمنة بالدرس.

* تلخيص المعلومات المراد تعلمها في صورة قصة.

* تكوين علاقات منطقية بين المعلومات، خاصة عند حفظ أرقام، أو معادلات.

بعد ذلك يحاول الطالب إضفاء قدر من التنظيم علىٰ المادة أو الدرس المراد استذكاره، ويحدث ذلك من خلال استخدام المهارات الآتية:

* تنظيم المعلومات وفقًا لتسلسلها الزمني أو التاريخي.

* تلخيص المعلومات وفقًا لتسلسلها المنطقي (سبب - نتيجة).

* عمل خريطة تصورية للموضوع.

* تكوين مدرج هرمي لترتيب المعلومات.

* تدوين الملاحظات.

* وضع خطوط تحت الأجزاء المهمة.

* الاستعانة بالرسوم التوضيحية والجداول.

* تصنيف المعلومات في صورة فئات تصنيفية.

ونتيجة لكل الجهود السابقة تنتقل المعلومات التي اكتسبها المتعلم وقام بترميزها وتنظيمها إلىٰ مخزن الذاكرة الدائم، وهو ما نطلق عليه (الذكرة طويلة المدىٰ)، وبهذا نكون بصدد المرحلة الثانية وهي مرحلة الاحتفاظ، وتظل المعلومات مختزنة في الذاكرة إلىٰ أن تكون هناك ضرورة لاستدعائها من مخزن الذاكرة الدائم، وهنا نكون بصدد مرحلة الاستدعاء، فيبذل الطالب جهدًا معرفيًا جديدًا لكي يستدعي المعلومات المختزنة، وتقاس جودة التعلم من خلال كم المعلومات التي ينجح المتعلم في استدعائها، وهنا نود تأكيد عدة حقائق:-

١- أن التعلم الفعال يتطلب مشاركة إيجابية من قبل الطالب.

٢- أن اكتفاء الطالب بتسميع المادة المراد استدعائها فيما بعد سيترتب عليه بقاء تلك المادة في الذاكرة قصيرة المدىٰ، ولذلك سرعان ما تتلاشىٰ.

٣- أن بذل الطالب جهدًا كبيرًا في معالجة المادة المراد تذكرها لإضفاء معنىٰ عليها، ومحاولة تنظيها، ييسر انتقالها إلىٰ مخزن الذاكرة الدائم، الذي يحتفظ بالمعلومات لفترات زمنية طويلة قد تصل إلىٰ سنوات.

ويخصص الجزء الثاني من الجلسة للتدريب علىٰ بعض هذه المهارات، وذلك علىٰ النحو التالي:-

التدريب الأول:-

أهدافه:-

١- تنمية قدرة المتدرب علىٰ تكوين ترابطات منطقية بين المعلومات المطلوب استدعائها.

٢- تنمية التخيل البصري لدىٰ المتدرب.

مضمونه:

مطلوب منك تمييز الحروف الخاصة باللام الشمسية، والحروف الخاصة باللام القمرية.

حروف اللام الشمسية:-

(ت-ث-د-ذ-ر-ز-س-ش-ص-ض-ط-ظ-ن-ي).

حروف اللام القمرية:-

(أ-ب-ج-ح-خ-ع-غ-ف-ق-ك-ل-م-هـ-و).

فماذا تفعل؟ ويبدأ المدرب في سماع تعليقات المتدربين، ثم يذكرهم بأهمية مهارات الترميز التي تسهدف إضفاء معنىٰ علىٰ تلك الحروف.

أكثر الطرائق فعالية: أن تكون عبارات ذات معنىٰ من تلك الحروف وتتخيلها.

مثال:-

يمكن صياغة الجملة التالية من حروف اللام القمرية (أبلغ جمع حقه في كوخ) ويتخيل أن هناك شخصًا يدعي أبغ، قام بجمع حقه، ووضعه في كوخ.

أو (غياب عم خفاجة وقح).

ويمكن صياغة جمل مماثلة من حروف اللام الشمسية، ويترك المدرب المتدربين الفرصة ليصيغ كل منهم أكبر عدد من الجمل، ويعلق عليها.

التدريب الثاني:-

أهدافه:-

١- مزيد من التدريب علىٰ كيفية التخيل البصري للمعلومات المراد استدعائها.

٢- التدريب علىٰ استخدام الهاديات البصرية.

مضمونه:-

الحروف المتحركة في اللغة الإنجليزية هي الحروف التالية:

(A-E-I-O-U) والمطلوب منك تمييزها عن الحروف الساكنة..فماذا تفعل؟

يترك المدرب فرصة للمشاركة لتقديم مقترحاتهم، ثم يقدم له الاقتراح التالي:-

تخيل أنك ترسم وجه إنسان (ويمثل حرف O) ثم ضع العينان (حرفي A-E) ثم الأنف (حرف I) ثم الفم (حرف U).

ويسمح للمشاركين بتقديم مزيد من الاقتراحات، ويقوم المدرب بتدعيم الجهود الموجهة إلىٰ بذل معالجات معرفية متعمقة، وتنمي التخيل البصري والاستعانة بهاديات بصرية، ويتجاهل المقترحات التي تؤكد التسميع والحفظ الأصم.

التدريب الثالث:-

أهدافه:-

١- تنمية قدرة المتدرب علىٰ استخدام الوسائط اللفظية عند تعلم مادة لفظية.

٢- إثارة التخيل البصري لدىٰ المتدرب.

مضمونه:-

طلب منك معلمك استذكار هذه القائمة من الكلمات:-

House-Field-Bridge-Fishes-Swim-Water-Drinks-Duck-Cup-saucer-Plate فماذا تفعل؟

ويبدأ المدرب في سماع مقترحات المشاركين، ويقدم عائدًا لهم، ثم يقدم لهم الطريقة المقترحة.

الطريقة المقترحة:-

تكوين قصة من تلك الكلمات من خلال استخدام الوسائط اللفظية، وتخيلها بصريًا علىٰ النحو التالي:-

«يوجد بيت في الحقل، بجانبه كوبري يجري تحته نهر صغير، يعوم السمك



والبط في هذا النهر، أشرب من ماء النهر في فنجان ذو طبق، كان موضوعًا في طبق مسطح».

There is ahouse in the field. Beside it, there is a bridge,
A brook flaws under it. Thed fishes and ducks swim in the brook. I drink water in cup with saucer. The saucer was put on a plate

***

الجلسة الخامسة

أهدافها:-

١- التدريب علىٰ كيفية تدوين الملاحظات:

مضمونها:-

يحرص الطلاب علىٰ تدوين ملاحظاتهم أثناء سماع شرح المعلم، أو أثناء قراءة نص جديد بعضهم يحرص علىٰ التدوين الحرفي لكل ما يقوله المعلم، ويكتفي البعض الآخر بتدوين ملاحظات موجزة عن أهم الأفكار التي استوقفته، والمشكلة الأساسية التي تواجه معظم الطلاب، خاصة الذين يحرصون علىٰ تدوين ملاحظاتهم أثناء الاستماع هي عدم قدرتهم علىٰ تدوين ملاحظات منظمة ومتسقة، فغالبًا ما يكتشف هؤلاء الطلاب، عند قراءتهم للمعلومات المدونة أنها معلومات مبتسرة مشوهة، لا تمت بصلة كبيرة للمعلومات التي سمعوها، والسؤال الآن هو:- ما الطريقة الفعالة يمكن اتباعها لتدوين الملاحظات بكفاءة أعلىٰ؟ ويترك المدرب الفرصة للمتدربين لتقديم مقترحاتهم، ويعلق علىٰ اقتراحاتهم، مبرزًا مميزات وعيوب كل مقترح، ثم يقدم الطريقة التي يقترحها.

الطريقة المقترحة:-

يطلق علىٰ الطريقة التي نقدمها (طريقة الصفحة النصفية).

مميزاتها:-

١- هذه الطريقة من أكثر الطرائق فعالية؛ فهي تساعد الطلاب علىٰ تنظيم معلوماتهم أثناء الاستماع للدرس.

٢- تنمي قدرة الطلاب علىٰ التمييز بين الأفكار الرئيسية بالدرس والأفكار الفرعية المدعمة لها.

٣- تدرب الطلاب علىٰ معالجة المعلومات المراد استدعائها، معالجة

متعمقة.

كيفية تدوين الملاحظة باستخدام طريقة الفصحة النصفية:-

ينبغي عليك تقسيم الصفحة التي ستسجل فيها ملاحظاتك إلىٰ عمودين، بحيث يشغل العمود الأول ثلث الصفحة (١/ ٣)، ويخصص لتسجيل المفاهيم الرئيسية الواردة في الدرس (أو النص)، ويشغل العمود الثاني ثلثي الصفحة (٢/ ٣)، ويستخدم لتسجيل التعريفات، والأمثلة، والتفاصيل المدعمة، المرتبطة بالمفاهيم الرئيسية.

ويقدم المدرب مقالة قصيرة للمتدربين، ويدربهم علىٰ تدوين ملاحظاتهم عنها بالطريقة السابقة علىٰ النحو التالي:-

والآن سأقدم لكم مقالة، وسنقوم بقراءتها سويًا، ثم نبدأ في تدوين ملاحظاتنا بطريقة الصفحة النصفية.

* * *

الإفصاح عن الذات

بقلم: أماني أحمد يحيى

أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة

ينطوي قدر كبير من التفاعل الاجتماعي على تبادل العبارات أو (الإفصاحات) حول العديد من الموضوعات، وقد يدور هذا الإفصاح حول أمور موضوعية تتعلق بأشخاص آخرين، أو أماكن أو أحداث، أو يتعلق بأمور ذاتية خاصة بالمتحدث، ويسمى النوع الأخير من الإفصاح بـ(الإفصاح عن الذات)، حيث يكشف المتحدث للآخرين عن معلومات حول ذاته، وتشمل المشاعر الشخصية والميول، ووقائع الماضي، والتخطيط للمستقبل، ولا يقتصر الإفصاح عن الذات على الجانب اللفظي فقط، بل يمتد إلى الإفصاح غير اللفظي الذي يمثل قناة مهمة لتوصيل المعلومات الشخصية خاصة فيما يتعلق بالمشاعر والانفعالات، فالإفصاح عن الذات هو العملية التي يتمكن من خلالها الشخص (أ) من توصيل معلومة شخصية، سواء أكان بشكل لفظي أم غير لفظي، إلى الشخص (ب)، على أن تكون هذه المعلومة جديدة بالنسبة لهذا الشخص، مع عدم تمكنه من الوصول إليها بدون الشخص (أ)، كما يجب أن يتم هذا الإفصاح بشكل مقصود، وبإرادة الفرد القائم بالإفصاح مما يميزه -مثلًا- عن المعلومات التي يدلي بها الشخص رغمًا عنه أثناء استجوابه وللإفصاح عن الذات عدة مظاهر تشير إليها فيما يلي:-

١- عادة ما يتضمن الإفصاح اللفظي استخدام الضمير (أنا).

٢- يدور الإفصاح إما عن حقائق أو مشاعر، فعندما يلتقي شخصان للمرة الأولى، عادة ما يتبادلان الإفصاح عن حقائق (كالإسم، والمهنة، ومحل

السكن)، ويكون الإفصاح عن المشاعر في مستوىٰ سطحي إلىٰ حد كبير (مثل أحب سماع أم كلثوم) نظرًا لأن الإفصاح عن المشاعر ينطوي علىٰ مخاطرة من قبل المفصح، وعادة لا يفصح غريبان عن مشاعرهما بشكل عميق، إلا إذا كانا متأكدين أنهما لن يلتقيان ثانية.

٣- يكون موضوع الإفصاح هو خبرات الشخص الذاتية أو استجابته لما يفصح عنه الشخص الآخر.

٤- قد يدور الإفصاح عن الماضي (مثل ولدت سنة كذا، أو صدمت عند وفاة أبي..إلخ)، أو الحاضر (مثل أنا مسلم أو أنا سعيد جدًّا)، أو المستقبل مثل (أتمنىٰ الحصول علىٰ مجموع ٩٠٪).

وقبل أن نبدأ في تدوين ملاحظتنا عن هذه المقالة يجدر بنا تحديد الأفكار الرئيسية لهذه المقالة.

الأفكار الرئيسية للمقالة هي:-

١- تعريف الإفصاح الذات.

٢- شروط المعلومات التي تندرج في إطار الإفصاح الذاتي.

٣- أنواع الإفصاح الذات.

٤- مظاهره.

تعريف الإفصاح عن الذات	الإفصاح عن الذات هو العملية التي يتمكن من خلالها الشخص (أ) من توصيل معلومة شخصية، سواء أكان بشكل لفظي أم غير لفظي، إلى الشخص (ب).
شروط المعلومات المفصح عنها	١- أن تكون هذه المعلومة المفصح عنها جديدة بالنسبة لهذا الشخص، مع عدم تمكنه من الوصول إليها بدون الشخص (أ). ٢- كما يجب أن يتم هذا الإفصاح بشكل مقصود. ٣- أن تتم بإرادة الفرد القائم بالإفصاح.

أنواعه	١- الإفصاح اللفظي: وفيه يكشف المتحدث للآخر عن معلومات خاصة بخبراته الماضية أو بخططه المستقبلية. ٢- الإفصاح غير اللفظي: وفيه يكشف المتحدث للآخر عن معلومات خاصة بمشاعره وانفعالاته.
مظاهره	١- عادة ما يتضمن الإفصاح اللفظي استخدام الضمير (أنا). ٢- يدور الإفصاح إما عن حقائق أو مشاعر، فعندما يلتقي شخصان للمرة الأولى عادة ما يتبادلان الإفصاح عن حقائق (كالإسم، والمهنة، ومحل السكن) ويكون الإفصاح عن المشاعر في مستوى سطحي إلى حد كبير (مثل أحب سماع أم كلثوم) نظراً لأن الإفصاح عن المشاعر ينطوي على مخاطرة من قبل المفصح، وعادة لا يفصح غريبان عن مشاعرهما بشكل عميق إلا إذا كانا متأكدين انهما لن يلتقيان ثانية. ٣- يكون موضوع الإفصاح هو خبرات الشخص الذاتية أو استجابته لما يفصح عنه الشخص الآخر. ٤- قد يدور الإفصاح عن الماضي مثل ولدت سنة كذا، أو صدمت صدمت عند وفاة أبي..إلخ)، أو الحاضر مثل أنا مسلم أو أنا سعيد جداً، أو المستقبل مثل أتمنى الحصول على مجموع ٩٠٪.

الواجب المنزلي:-

يطلب المدرب من المتدربين تطبيق طريقة الصفحة النصفية على أحد الدروس المقررة عليهم.

* * *

الجلسة السادسة

أهدافها:-

١- تعريف المتدربين بطبيعة عملية القراءة والمراحل التي تمر بها.

٢- تنمية الوعي المعرفي للمتدربين بالعمليات المعرفية التي يستغرق فيها القارئ الماهر أثناء ممارسة فعل القراءة.

٣- تدريبهم على التحكم المعرفي في أي قصور ملحوظ لديهم في هذه العمليات.

مضمونها:-

يخصص الجزء الأول من الجلسة لمتابعة الواجبات المنزلية، وتقديم عائد عنها، ويخصص الجزء الثاني لتعريف المتدربين بطبيعة عملية القراءة والمراحل التي تمر بها، ويخصص الجزء الثالث من الجلسة للتطبيق العملي.

يبدأ المدرب الجلسة كما سبق أن أوضحنا بسؤال المتدربين عن الواجب المنزلي وتوجيه السؤال التال لهم:- ما أهم المشكلات التي واجهتكم أمس عند أداء الواجب المنزلي؟ ثم يستمع إلى تعليقاتهم، ويعلق عليها خلال مدى زمني لا يتجاوز عشر دقائق.

بعد ذلك يعرفهم بطبيعة عملية القراءة وأهم المراحل التي تمر بها على النحو التالي:-

تعد القراءة من النشاطات الهادفة التي تتطلب إحداث تنسيق، وتنظيم بين عدد كبير من المهارات المعرفية، من ترميز وفهم وتعلم وتذكر..إلخ، وتعد عملية القراءة نوعًا من التفكير والاستنتاج بهدف الوصول إلى المعاني المتضمنة في النص؛ ولهذا يمكن تقرير أن القراءة نشاط ذهني موجه، وتتطلب القراءة الهادفة تفاعلًا نشطًا بين القارئ والنص، فيجب أن يكون القارئ إيجابيًا ونشطًا أثناء

القراءة، وأن يتفاعل مع مضمون النص، وأن يثير عديد من الأسئلة ويحاول الإجابة عنها من خلال فهمه للنص..إلخ.

وتتألف عملية القراءة الهادفة من ثلاث مراحل هي:

١- مرحلة ما قبل القراءة.

٢- مرحلة أثناء القراءة.

٣- مرحلة ما بعد القراءة.

وسنتحدث عن كل مرحلة من هذه المراحل بإيجاز..

١- مرحلة ما قبل القراءة:

يحاول القارئ الماهر أثناء هذه المرحلة الأولية تكوين فكرة موجزة عن الموضوع الذي سيقرؤه من خلال التعرف علىٰ كاتب المقالة، وإلقاء نظرة سريعة علىٰ العناوين، وقراءة الملخص إن وجد، وهو ما يطلق عليه (القراءة المسحية)، وينبغي علىٰ القارئ أثناء تلك المرحلة إثارة الأسئلة التالية، ومحاولة الإجابة عنها.

الأسئلة الخاصة بمرحلة ما قبل القراءة:

١- ما عنوان المقالة؟

....

٢- من هو كاتب هذه المقالة؟

....

٣- هل قرأت له من قبل؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

٤- هل أعرف عنه أية معلومات قد تساعدني علىٰ فهم الرسالة التي يود توصيلها؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

٥- ما حجم المعلومات المتوفر لدي عن موضوع هذه المقالة؟

....

٦- هل هذا العنوان مثير للجدل؟

نعم ( ) لا ( )

٧- ما المعلومات التي أتوقع وجودها في هذه المقالة؟

....

....

....

٢- مرحلة أثناء القراءة:

يبدأ القارئ في قراءة النص أو الموضوع قراءة جادة متأنية، بعد أن انتهىٰ في المرحلة السابقة من تكوين فكرة عامة عن مضمون النص، وينبغي أن يثير القارئ عددًا من الأسئلة، ويحاول الإجابة عنها من خلال قراءة النص، ومن أمثلة هذه الأسئلة:

١- هل يحتوي النص علىٰ مقدمة تلخص أهم الأفكار الرئيسية التي تضمنها النص؟

نعم ( ) لا ( )

٢- هل يمكنني إعادة صياغة هذه المقدمة؟

٣- نعم ( ) لا ( )

٤- كيف؟

....

....

....

٥- هل يتضمن النص أية الميحات أو إشارات تساعدني علىٰ تحديد



الأسلوب الذي اعتمد عليه الكاتب، في تنظيم عرض النص (مقارنة المعلومات بعضها مثلًا، أو عرض المعلومات التي يتضمنها النص في صورة سبب ونتيجة)؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

٦- هل يمكنني استخلاص الأفكار الرئيسية التي تعكس ذلك؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

٧- اذكر أهم الأفكار الرئيسية التي تعكس ذلك:

....

....

....

....

....

٨- هل قدم الكاتب في نهاية النص استنتاجًا عامًا أو ملخصًا يساعد على تحديد الفكرة المحورية أو الرئيسية للنص؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

٩- هل صغت أسئلة مناسبة قبل قراءتي للنص (مرحلة ما قبل القراءة)، وهل يمكنني الآن الإجابة عنها؟

نعم ( )　　　　　لا ( )

١٠- ما الأسئلة الأخرى التي يمكنني إضافتها؟

....

....

....

....

٣- مرحلة ما بعد القراءة:

يحاول القارئ الماهر أثناء هذه المرحلة مراقبة مستوى فهمه للنص، وعلاج أي قصور من خلال طرح بدائل عديدة، ويبدأ في إثارة أسئلة من قبيل:

١- ما هدف الكاتب من كتابة هذا النص؟ وهل يتفق هذا الهدف مع هدفي من قراءة هذا النص؟

....

....

....

....

٢- هل أتفق مع الكاتب في كل ما طرحه من آراء؟

نعم ( )   لا ( )

في حالة الإجابة بـ(لا):

ما أهم الآراء التي اختلف عليها مع الكاتب؟

....

....

....

التدريب العملي:

بعد أن عرفنا سويًا طبيعة عملية القراءة، والمراحل المكونة لها، وأهم المهارات التي ينبغي توفرها لدى القارئ الماهر مطلوب منك قراءة المقالة التالية، وحاول الإجابة عن الأسئلة الخاصة بكل مرحلة.

***



شعب لبنان والمخطط المشبوه!

بقلم: إبراهيم نافع

يمثل الكشف عن مرتكبي جريمة اغتيال رئيس الوزراء السابق رفيق الحريري، ضرورة ملحة وعاجلة من أجل حماية لبنان، وضمان وحدته الوطنية، واستقراره السياسي، لأنه من الخطأ والخطر أن يستمر تناثر الاتهامات، وتزايد اللغط حول الجهة التي تتحمل المسئولية عما جرىٰ، وبالتالي إثارة أجواء من الشكوك التي تؤدي لانقسام الوطن اللبناني علىٰ نفسه، ويضع الجميع علىٰ أعتاب كارثة حقيقية قد تعيد البلاد مرة أخرىٰ إلىٰ أجواء الحرب الأهلية.

إن الجميع مطالبون الآن بأن يقدموا كل ما لديهم من معلومات يمكن أن تساعد علىٰ سرعة الكشف عن الجناة الحقيقيين، وتحديد الأيدي الآثمة التي تورطت في ارتكاب هذه الجريمة الحقيرة، واستهدفت من ورائها بالدرجة الأولىٰ، ضرب الاستقرار في لبنان، وإيجاد مناخ موات للفتن الطائفية، والفوضىٰ الأمنية، بما يتيح الفرصة لتدخل جهات أجنبية، يعنيها بالأساس التصعيد السياسي الداخلي باستخدام شماعة القرار رقم ١٥٥٩.

إن القراءة الصحيحة لملابسات جريمة الاغتيال، والتقنيات الدقيقة التي جرىٰ استخدامها في تنفيذها، لا يمكن أن تغفل المعطيات الكاملة لما يجري علىٰ حدود لبنان الجنوبية، وما يشهده العراق، والأراضي الفلسطينية المحتلة من اضطرابات، واغتيالات وانفلات أمني.

وإذا كنا نقول إنه من غير المعقول أن نستبق الأحداث، أو أن نصادر علىٰ نتائج التحقيقات التي لم تكتمل جوانبها بعد، فإننا في الوقت ذاته نقول إنه لا يحق لأحد أن يلقي الاتهامات بصورة جزافية علىٰ أي طرف، لأن ذلك فضلًا عن أنه

يؤثر علىٰ حيادية التحقيقات ونزاهتها، فإنه يهيىء الأجواء لتكريس الانقسام، والفرقة في وقت يحتاج فيه لبنان إلىٰ وقوف كل أبنائه صفًا واحدًا لكشف مرتكب الجريمة، ولإلحاق القصاص العادل به.

ومع الثقة الكاملة في قدرة الشعب اللبناني علىٰ تجاوز هذه المحنة، فإن الأمة العربية مطالبة بضرورة التيقظ لمن ينفذون مثل هذه المخططات المشبوهة، في مختلف أرجاء المنطلقة، لأن ذلك سوف يمثل دعمًا كبيرًا للجهد الأمني والقضائي في لبنان، من أجل الكشف عن الأصابع المجرمة، التي تستهدف سلام المنطقة، واستقرار وهويتها، وليس سلام لبنان واستقرارها وهويتها وحدها.

ولعل ذلك ما يدعو إلىٰ مناشدة جميع الفرقاء في لبنان، ترشيد مشاعر الحزن، وعدم السماح لأجواء الهيستريا والتحريض التي تتغذىٰ بمشاعر الغضب، لكي تحول هذا الحزن المشروع إلىٰ فوضىٰ عارمة، تؤدي تلقائيا إلىٰ تحقيق الأهداف المشبوهة، والمخططات الخبيثة لهذه الجريمة النكراء.

ويقوم المدرب بمتابعة المتدربين، ومساعدة من يعجز منهم عن الأداء.

الواجب المنزلي:

يطلب من كل متدرب أن ينتقي مقالة من أحد الجرائد اليومية، ويطبق المهارات التي درسها أثناء قراءته لها، ثم يحاول الإجابة عن الأسئلة الخاصة بكل مرحلة.

***

الجلسة السابعة

أهدافها:

تعريف المتدربين بأهم المهارات المميزة للقارئ الماهر.

مضمونها:

يميز الباحثون بين نوعين من القراء هما: القراء الماهرون والقراءة غير الماهرين، حيث يتسم القراء الماهرون بعدد من المهارات تميزهم عن القراء غير الماهرين، من أبرز هذه المهارات:

١- يلقي نظرة عامة على النص قبل قراءته.

٢- ينتقي المعلومات المهمة بالنص ويركز انتباهه عليها.

٣- يغير معدل سرعته في القراءة وفقًا لدرجة صعوبة النص.

٤- يربط الأجزاء المهمة بالنص ببعضها لكي يمكنه فهم النص ككل.

٥- يربط المعلومات السابقة بالمعلومات الجديدة، ويوظفها في تفسير النص.

٦- يعيد النظر في معلوماته السابقة في ضوء المعلومات الجديدة.

٧- يحاول استنتاج معلومات جديدة لم تذكر بوضوح في النص، وذلك عندما يكون فهم النص متوقفًا عليها.

٨- يحاول معرفة الكلمات الجديدة، خاصة إذا كان فهمه للنص متوقفًا عليها.

٩- يعيد قراءة النص أكثر من مرة.

١٠- يدون ملاحظاته أثناء قراءة النص.

١١- يتخيل بصريًا ما يقرأ.

١٢- يلخص الأفكار الرئيسية بالنص.

١٣- يعيد صياغة النص بأسلوبه الخاص.

١٤- يكثر من إثارة الأسئلة ذاتيًا.

١٥- يحاول المؤلف أثناء قراءة النص (يقيم حوارًا معه).

١٦- يغير طريقته في القراءة إذا اكتشف أنه لم يفهم النص.

١٧- يهتم بتقديم نقدًا للنص الذي يقرؤه يعكس رؤيته الشخصية.

١٨- يفكر في النص كثيرًا بعد الانتهاء من قراءته ليتحقق من مستوىٰ فهمه له.

١٩- يحاول الاستفادة من المعلومات التي اكتسبها من قراءته لهذا النص.

ويقوم المدرب بتوزيع هذه القائمة علىٰ كل المتدربين، ويتناقش معهم فيها ويسألهم عن إمكانية إضافة مهارات أخرىٰ، ويستمع إلىٰ تعليقاتهم، ويعقب عليها، ثم ينهي الجلسة.

الواجب المنزلي:

يطلب من كل متدرب أن يقرأ القائمة السابقة جيدًا، ثم يجيب عن الأسئلة التالية:

١- ما المهارات المتوفرة لديك أنت شخصيًا من المهارات المتضمنة بالقائمة؟

٢- هل يسهل عليك اكتساب باقي المهارات المتضمنة بالقائمة؟

نعم ( )　　　　　　　　لا ( )

في حالة الإجابة بـ(لا):

٣- ما أهم الصعوبات التي تحول دون اكتسابك لها؟

....

....

....

***

الجلسة الثامنة

أهدافها:

١- تعريف المتدربين بطبيعة مرحلة مراقبة تحقق الفهم والتحكم، والمراحل التي تمر بها.

٢- التدريب على بعض مهارات مراقبة الفهم والتحكم المعرفي.

مضمونها:

يحاول الطالب أثناء هذه المرحلة التحقق من مدى فهمه للمادة، التي يكون قد انتهى من الاحتفاظ بها، وذلك من خلال مقارنة مستوى الأداء المتحقق بالأهداف المنشودة، ويتحقق الطالب من فهمه للمادة أو للدرس من خلال استخدام المهارات الآتية:

* توجيه أسئلة لنفسه ومحاولة الإجابة عنها.
* تعليم ما تعلمه لطالب آخر.
* تطبيق ما تعلمه في مواقف أخرى.
* البحث عن أمثلة جديدة للمفاهيم التي تعلمها، بالإضافة للأمثلة التي تضمنها الكتاب.
* حل عدد من امتحانات الأعوام السابقة.
* مناقشة زملائه فيما تعلم.

وتحدث عمليات التحكم المعرفي عبر ثلاث عمليات صغرى هي: التقويم والتخطيط، والتنظيم.

ويقصد بالتقويم أن يقوم الطالب بتحليل طبيعة الأعمال المطلوب من أداؤها، ويحدد ما تحتاجه من قدرات، لابد أن تتوفر لدى من ينجزها، ويسأل نفسه إن كانت متوفرة لديه لم لا.

أما التخطيط؛ فيتضمن انتقاء مهارات بعينها من بين عدد كبير من المهارات المتاحة، لتحقيق الأهداف المنشودة بكفاءة أعلىٰ، ويجهد أقل.

أما التنظيم فيتم من خلال مراقبة الأداء، وتعديل النشاطات غير الملائمة، حتىٰ ينجح الطالب في النهاية في تحقيق أهدافه.

وينبغي أن يقوم بعمليات التحكم الثلاث طوال العام الدراسي، لكي يصبح مؤهلًا تأهيلًا جيدًا لدخول الامتحان.

التدريب الأول:

هدفه:

١- التدريب علىٰ إثارة الأسئلة.

٢- تنمية وعي المتدربين بأنواع المعالجات المعرفية التي تتطلبها الأسئلة المثارة.

مضمونه:

يطلب المدرب من المشاركين إثارة أكبر عدد ممكن من الأسئلة عن مقالة الإفصاح عن الذات، حيث يترك لهم خمس دقائق ليدون كل منهم ما يعن له من أسئلة، ثم يسمح لهم بقراءة الأسئلة المقترحة، وأثناء ذلك يصنف لهم أسئلتهم وفقًا لمستويات المعالجة المعرفية التي تتطلبها (تذكر - فهم - استدلال).

أمثلة:

* الأسئلة الخاصة بالتذكر:

١- ما عنوان المقالة.

٢- ما اسم المؤلف.

٣- ما أنواع الإفصاح عن الذات الذاتي؟

* الأسئلة الخاصة بالفهم:

١- ما الدور الذي يمارسه الإفصاح عن الذات في الصداقة؟

٢- هل تعد المعلومات التي يقولها المريض النفسي للمعالج نوعًا من الإفصاح عن الذات؟

٣- كيف يحدث الإفصاح غير اللفظي في تصورك؟

* الأسئلة الخاصة بالاستدلال:

١- هل تشجع المؤلفة القارئ على الإفصاح عن الذات؟ دلل على إجابتك بالاستشهاد من النص.

٢- ما المخاطر التي تترتب على الإفصاح عن الذات في تصورك؟ استشهد بأمثلة كلما أمكن.

٣- ما الخصال إلى ترى من وجهة نظرك ضرورة توفرها في الشخص المفضي إليه؟

* * *

الجلسة التاسعة

أهدافها:

١- تنمية وعي المتدربين بأهم المهارات اللازمة للاستعداد للامتحان.

٢- تنمية وعي المتدربين بأهم المهارات اللازمة التفوق في الامتحان.

مضمونها:

هذه المرحلة من أخطر المراحل، لأن الثمار التي يجنيها الطالب فيها هي نتاج لكل الجهود المبذولة طول العام، فإذا أحسن استثمار الوقت والجهد طوال العام، وعنى الطالب بممارسة كل النشاطات التي أشرنا إليها سابقًا، فستكون نواتج هذه المرحلة إيجابية، أما إهدار الوقت، وتأجيل استذكار معظم المواد إلى الشهر السابق للامتحان؛ فستكون عواقبه سيئة، فلن يحدث ترميز جيد، ولن يتمكن الطالب من الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة طويلة المدى، وسرعان ما تتلاشى، وهناك مشكلات أخرى كثيرة.

إذن، الانتظام في بذل الجهد منذ اليوم الأول من الدراسة، مطلب أساسي لاجتياز هذه المرحلة بنجاح، وهناك عدد من المهارات الأخرى ينبغي أن تتوفر لدى الطالب لكي يتيسر له الاستعداد جيدًا للامتحان..في تصوركم: ما أهم هذه المهارات؟ز ويتيح المدرب خمس دقائق للمتدربين للتفكير في الإجابة، ثم يبدأ في سماع إجابتهم، ويعلق عليها، ويلفت انتباههم لبعض الممارسات الخاطئة، ثم يبدأ في عرض أهم المهارات:-

١- **التخطيط للأنشطة:** ضع جدولًا يوميًا، وحدد فيها ما ينبغي عليك انجازه هذه اليوم، وضع جدولًا أسبوعيًا، وحدد النشاطات المطلوبة منك خلال هذا الأسبوع.

٢- **تنظيم الوقت:** خصص وقتًا أطول للاستذكار، وحدد النشاطات التي

تهدر وقتك، وحاول تجنبها.

٣- مراجعة المقرر أكثر من مرة قبيل الامتحان بفترة كافية، وعدم الاكتفاء بمراجعة ليلة الامتحان.

٤- تنظيم وقت المراجعة تنظيمًا جيدًا، فتجنب أن تخصص عدة أيام متتالية لمراجعة مادة واحدة، كما يفعل معظم الطلاب، ويستحسن أن تراجع وحدة من كل مادة، فتخصيص أسبوعًا لمراجعة مادة واحدة، يعرض معلوماتك في باقي المواد للتلاشي.

٥- **مراقبة تحقق الفهم:** تأكد من استيعابك لما تراجع، وإذا اكتشفت قصورًا احرص علىٰ تلاقيه.

٦- تجنب السهر المتكرر حتىٰ لا تعرض صحتك للإجهاد، فيمكن أن تبدأ الاستذكار في وقت مبكر حتىٰ تنتهي منه مبكرًا، وتتيح لجسمك أن يأخذ حظه من الراحة.

وبعد أن ينتهي الاستعداد للامتحان، يأتي الاستعداد لليلة الامتحان، والاستعداد للأداء في الامتحان...والآن أخبروني: كيف تستعدون ليلة الامتحان؟ ويبدأ المدرب في سماع الطلاب، ويشاركهم النقاش فيما يقولون، ويصحح لهم الأفكار الخاطئة، ثم يعرض لهم أهم المهارات اللازمة للاستعداد الجيد ليلة الامتحان والاستعداد للأداء في الامتحان، وأهم هذه المهارات:

١- **تنظيم الوقت ليلة الامتحان:** ابدأ في المراجعة في ساعة مبكرة حتىٰ تنتهي منها في وقت ملائم، فينبغي أن تنام نومًا كافيًا في ليلة الامتحان؛ فبعض الطلاب يعتقدون أنهم إذا لم يسهروا ليلة الامتحان حتىٰ الساعات الأولىٰ من الصباح، فإنهم لن يتمكنوا من الإجابة عن أسئلة الامتحان، ويلاحظ أن مثل هؤلاء الطلاب يقدمون إجابات غير مرتبطة بموضوع السؤال، وتكون كتاباتهم غير منظمة، ومعلوماتهم مشوشة.

٢- **التخطيط:** حدد ليلة الامتحان كل ما ستحتاجه غدًا، فينبغي تجهيز أدواتك، وكل ما يلزمك في ليلة الامتحان.

٣- مراجعة ما استذكرته من قبل فقط: فإذا كان هناك جزء في المقرر لم تستذكره من قبل، فتجتنب استذكاره ليلة الامتحان، لأنه لن تتم معالجته معالجة معرفية ملائمة، وقد يتداخل مع المعلومات السابقة.

٤- إعطاء فترة راحة كافية للمخ: تجنب مراجعة المادة في الساعتين السابقتين للامتحان، حتىٰ تتيح فترة راحة كافية للمخ، لكي يتيسر استرجاع المعلومات بسهولة فيما بعد.

٧- القراءة المتأنية لورقة الامتحان: ينبغي أن تقرأ ورقة الأسئلة كلها بعناية، وأكثر من مرة، وحدد الأسئلة التي ستجيب عنها (إذا كانت الأسئلة اختيارية) فالقراءة الأولىٰ دائمًا تكون غير كافية.

٨- وضع خطة للإجابة: حدد وقتًا محددًا لإجابة كل سؤال، ولاحظ مستوىٰ صعوبة الأسئلة، وحدد ما إذا كان مستوىٰ الصعوبة متكافئ، أم أن هناك سؤال يحتاج إلىٰ زمن إضافي.

٩- إذا كانت الأسئلة اختيارية: فينبغي أن تختار الأسئلة التي تكون متأكدًا أن بإمكانك الإجابة عنها، فبعض الطلاب يختارون الأسئلة الصعبة، اعتقادًا منهم أن الممتحن قد يقدر اختيارتهم لها، ويمنحهم درجات أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ، وينبغي عليك كذلك الإجابة عن العدد المطلوب فقط، لأن الإجابة عن أسئلة غير مطلوبة فيه إهدار للوقت والجهد.

١٠- **تأكد من فهمك للسؤال:** ينبغي أن تقرأ السؤال جيدًا قبل أن تشرع في إجابته، وتتأكد أنك فسرته تفسيرًا صحيحًا، فتأمل الكلمات المفتاحية بالسؤال (مثل: ناقش، حلل، قارن، لخص...إلخ) وتأكد أنك تعرف معنىٰ هذه الكلمات معرفة تامة.

وفيما يتعلق بالأسئلة المقالية:

٩- ينبغي عليك كتابة عناصر إجابة السؤال، مبرزًا الأفكار الرئيسية التي تعتزم أن يتضمنها السؤال؛ فإذا بدأت الإجابة عن مثل هذه الأسئلة بكتابة الأفكار التي ترد إلىٰ ذهنك مباشرة، ثم استكملت بأية أفكار جديدة، فستكون إجاباتك غير منظمة، فبدون كتابة عناصر الإجابة، ستنسىٰ تفاصيلًا كثيرة، وقد تضطر عند تذكرها إلىٰ وضعها في آخر كراسة الإجابة، وكثير من الممتحنين قد يفتقدون المثابرة لتتبع مثل هذه الأفكار المبعثرة هنا وهناك.

١٠- **تجنب الإجابات المطولة:** فعلىٰ الرغم من وجود ارتباط بين كم المعلومات التي توردها في الإجابة، وبين الدرجة التي تحصل عليها، حاول أن تتجنب التفاصيل غير الضرورية، وذكر نفسك من آن لآخر بمضمون السؤال الذي تجيب عنه، فما يقرب من ٥٠٪ من إجابات الطلاب يكون من الأفضل حذفه!

١١- تذكر أنك إذا كتبت تفاصيل كثيرة لديك عند إجابتك عن سؤال ما، فلن يكون لديك وقتًا كافيًا للإجابة عن باقي الأسئلة، وإذا انتهىٰ الوقت المقرر للإجابة عن هذا السؤال وإجابتك عنه ما زالت غير مكتملة، فاتركه وانتقل إلىٰ الإجابة عن الأسئلة المتبقية، فمن الأفضل أن تجيب عن الأسئلة المطلوبة جميعها، عن أن تحسن إجابة سؤال واحد ولا تجيب عن باقي الأسئلة.

١٢- إذا اكتشفت أنه لم يعد لديك وقتًا كافيًا للإجابة عن السؤال الأخير، فاسرع بكتابة عناصر الإجابة، وملخص المعلومات التي تعتقد ضرورة تضمينها.

١٣- حاول أن تكتب بخط واضح: حتىٰ لا تتأثر درجتك بسوء خطك، وهناك تجربة شهيرة نسوقها لك الآن لتأكيد أهمية ذلك، طلب من مجموعة من الممتحنين تصحيح ورق إجابات مجموعة من الطلاب مرتين، حيث كتبت الإجابات في المرحلة الأولىٰ بخط واضح، وكتبت في المرة الثانية بخط يصعب

قراءته، وعلىٰ الرغم من تأكيد الباحث علىٰ المصححين بعدم التأثر بجودة الخطوط، حصلت الأوراق التي كتبت بخطوط واضحة علىٰ درجات مرتفعة، وحصلت الأوراق نفسها التي كتبت بخطوط سيئة علىٰ درجات منخفضة، ويمكن أن تدرب نفسك قبل الامتحان علىٰ الكتابة بخط واضح وبسرعة إلىٰ أن تتمكن من ذلك.

١٤- اترك وقتًا -قدر المستطاع لمراجعة إجاباتك، فقد تكون هناك أخطاء إملائية واضحة، أو فقرات غير واضحة، ومثل هذه الهنات تترك انطباعًا سيئًا لدىٰ المصحح عن الطالب.

١٥- حاول أن تتحقق من صحة إجاباتك: بعد انتهاء الامتحان بالرجوع إلىٰ معلمك، أو بالرجوع إلىٰ الكاتب، حتىٰ تتعرف علىٰ طبيعة أخطاءك، واسأل نفسك: لماذا أخفقت في تقديم إجابة وافية؟ وحدد أكثر الأسباب احتمالًا من بين الأسباب التالية:

* عدم قراءة السؤال جيدًا.
* التسرع والاندفاعية في التفكير.
* القلق وتشوش الأفكار.
* نقص المعلومات المتاحة.
* عدم تنظيم الوقت.

وفي ضوء اختياراتك بمكنك اكتشاف مواطن القصور لديك، ومحاولة تجنبها مستقبلًا.

* * *

الملاحق

استخبار مهارات الاستذكار

إعداد: د. عبير محمد أنور

أستاذ علم نفس بجامعة القاهرة

التعليمات:

نقدم لك فيما يلي مجموعة من العبارات التي تصف عاداتك الدراسية، المطلوب منك أن تقرأ كل عبارة بعناية، وتضع دائرة حول الاختيار الذي ينطبق عليك.

١- انظر إلى الساعة قبل أن ابدأ الاستذكار.

نعم ( ) لا ( )

٢- أحدد ما ينبغي علي عمله منذ البداية.

نعم ( ) لا ( )

٣- أحضر أوراقي وكتبي وكل ما أحتاج إليه منذ البداية.

نعم ( ) لا ( )

٤- أحدد لمذاكرتي عددًا معددًا من الساعات.

نعم ( ) لا ( )

٥- أضع لنفسي جدولًا يوميًا.

نعم ( ) لا ( )

٦- التزم بإنجاز الواجبات المطلوبة مني قدر الإمكان.

نعم ( )　　　　لا ( )

٧- أغير طريقتي في الاستذكار إذا اكتشفت أنها غير مفيدة.

نعم ( )　　　　لا ( )

٨- أخصص وقتًا محددًا لمذاكرة كل مادة.

نعم ( )　　　　لا ( )

٩- تتنوع طريقتي في الاستذكار بتنوع المواد التي أدرسها.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٠- أهتم بتهيئة نفسي قبل الاستذكار (أغير ملابسي - أغسل وجهي - أتسرح..إلخ).

نعم ( )　　　　لا ( )

١١- أخصص لنفسي أوقاتًا محددة للراحة.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٢- اهتم بتنظيم المكان الذي أذاكر فيه.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٣- عندما اكتشف أنني ضعيف في مادة ما اهتم بتحسين أدائي فيها.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٤- عندما لا تكون لدي رغبة في الاستذكار اهتم بمعرفة السبب.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٥- لي مكان مفضل أذاكر فيه.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٦- أحاول عدم التفكير في مشكلاتي الخاصة أثناء الاستذكار.

نعم ( )　　　　لا ( )

١٧- استمتع باستذكار المواد الجيدة الصعبة.

نعم ( ) لا ( )

١٨- احرص علىٰ تنظيم وقتي قدر المستطاع.

نعم ( ) لا ( )

١٩- احرص علىٰ تخصيص وقت لممارسة هواياتي.

نعم ( ) لا ( )

٢٠- عندما أقرأ درسًا أحرص علىٰ تحديد الفقرات المهمة.

نعم ( ) لا ( )

٢١- أقرأ الأجزاء التي لا أفهمها بالدرس عدة مرات.

نعم ( ) لا ( )

٢٢- ألخص الدرس بأسلوبي الخاص.

نعم ( ) لا ( )

٢٣- أعلم علىٰ الأجزاء المهمة بالدرس.

نعم ( ) لا ( )

٢٤- عندما أقرأ دروسي أهتم بتحديد الأجزاء الصعبة أو غير المهمة.

نعم ( ) لا ( )

٢٥- عندما أذاكر الدرس أسمعه مرات عديدة.

نعم ( ) لا ( )

٢٦- عندما لا أفهم شيئًا في الدرس أحرص علىٰ سؤال أستاذي.

نعم ( ) لا ( )

٢٧- أركز انتباهي جيدًا أثناء شرح المدرس له.

نعم ( ) لا ( )

٢٨- أهتم بمناقشة زملائي فيما ندرس.

نعم ( )　　　　لا ( )

٢٩- عندما أدرس درسًا جديدًا أربطه بالدروس السابقة.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٠- أحرص علىٰ مراجعة دروسي من آن لآخر.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣١- عندما انتهىٰ من مذكرة الدرس أغلق الكتاب وامتحن نفسي فيه.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٢- أنوع سرعتي في القراءة وفقًا لدرجة صعوبة الدروس.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٣- أضع أسئلة لنفسي وامتحن نفسي فيها.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٤- عندما أحفظ نصًا أهتم بفهمه أولًا.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٥- أعيد صياغة ما أقرأه بأسلوبي الخاص.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٦- عندما أذاكر دروسي أهتم بتحديد أوجه التشابه والاختلاف بين المعلومات.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٧- أحرص علىٰ تحضير دروسي قبل الذهاب إلىٰ المدرسة.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٨- أرسم جداول ورسومًا توضيحية لتعينني علىٰ فهم ما أدرس.

نعم ( )　　　　لا ( )

٣٩- أهتم بتطبيق ما أدرس في حياتي الشخصية.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤٠- عندما تصادفني مشكلة أثناء الاستذكار أحاول تحديدها وحلها.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤١- أخصص وقتًا محددًا لمراجعة كل مادة.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤٢- عندما أحصل علىٰ درجات منخفضة في الامتحان أهتم بمعرفة السبب.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤٣- أهتم بقراءة ورقة الامتحان عدة مرات.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤٤- أكتب عناصر إجابة السؤال قبل الشروع في الحل.

نعم ( )　　　　لا ( )

٤٥- أخصص وقتًا محددًا لكل سؤال.

نعم ( )　　　　لا ( )

*** طريقة التصحيح:**

يعطي المتدرب درجة عن كل بند يجيب عنه بـ(نعم).

فئات التصحيح:

١- تعني الدرجات التي تتراوح من ٤٥ وحتىٰ ٤٠ أن المتدرب يتقن استخدام مهارات الاستذكار اتقانًا تامًا.

٢- تعني الدرجات التي تتراوح من ٣٠ وحتىٰ ٣٥ أن المتدرب يتقن استخدام مهارات الاستذكار بدرجة كبيرة.

٣- تعني الدرجات التي تتراوح من ٢٥ وحتى ٣٠ أن المتدرب يتقن استخدام مهارات الاستذكار بدرجة متوسطة.

٤- تعني الدرجات التي تقل عن ٢٥ أن المتدرب لا يتقن استخدام المهارات السابقة.

* * *

البرنامج الإرشادي الانتقائي

للتقليل من مستوى سلوك العنف
لدى المراهقين



الجلسة الأولى
التعارف وبناء العلاقة الإرشادية

أهداف الجلسة:

- معرفة وتأهيل أعضاء المجموعة الإرشادية للعملية الإرشادية .

- تعارف أعضاء المجموعة الإرشادية على الباحث وعلى بعضهم البعض.

- تعارف أعضاء المجموعة الإرشادية على أهمية البرنامج وأهدافه وأسلوب الممارسة.

- إقامة علاقة ودية وتحقيق الألفة والثقة المتبادلة بين الباحث وأعضاء المجموعة.

- الاتفاق على موعد الجلسات الإرشادية ومكانها ومدتها.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة : ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

حرص الباحث على اتباع الخطوات التالية:

- استقبال أعضاء المجموعة الإرشادية والترحيب بهم وتحقيق الألفة وتوثيق التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة وتدعيم للعلاقة الإرشادية باعتبارها نقطة الانطلاق المهنية والإنسانية والأخلاقية وتهيئة الجو النفسي الآمن لإقبال المجموعة على العملية الإرشادية وتفاعلهم الإيجابي معها.

- إبداء الرغبة في مساعدتهم والاهتمام بهم وحرصه على مشاركتهم وتشجيعهم وإقامة ومد جسور التواصل والحوار بدون خجل أو خوف أو تردد والتركيز على أن كل ما يقال في الجلسات يحفظ في سرية تامة.

- يوضح الباحث فكرة البرنامج الإرشادي ومحتواه وأهميته وتم إلقاء الضوء على بعض تفاصيله من حيث الهدف ونظام الجلسات وأسلوب الممارسة والنتائج المترتبة على الاشتراك في جلساته.

- تشجيع المشاركين على تقديم نبذة موجز عن مشكلاتهم ومناقشة توقعاتهم وما يرغبون تحقيقه من المشاركة في المجموعة الإرشادية.

- تلخيص ما دار في الجلسة والتركيز على ضرورة وأهمية المشاركة الفعالة في المناقشات والممارسات الإرشادية التي تتضمنها الجلسات، وأهمية الالتزام بآداب الحوار والمناقشة والتعبير بحرية وصراحة ووضوح عن كل ما يودون التحدث فيه دون خجل أو رهبة.

- التركيز على أهمية الالتزام والحضور والانتظام في جلسات البرنامج والتعاون في أداء الواجبات والمهام الإرشادية المنزلية.

- الاتفاق مع أعضاء المجموعة الإرشادية على مواعيد الجلسات وأماكنها، ثم تحديد موضوع الجلسة القادمة، ثم تقديم الشكر لهم والإعجاب بما أظهروه في هذه الجلسة (وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.



الواجب المنزلي:

قام الباحث بتوزيع واجب منزلي لأعضاء المجموعة الإرشادية وهو عبارة عن سؤال مفتوح يتضمن كتابة كل عضو لما يحب أن يناقشه ويتحدث فيه في الجلسة القادمة.

***

الجلسة الثانية
الممارسات العنيفة (التهيئة للسيكودراما)

أهداف الجلسة:

- تعارف أعضاء المجموعة على طبيعة المرحلة العمرية وأهميتها، والدور المطلوب منه في مجتمعه.
- تعارف أعضاء المجموعة على الممارسات العنيفة وتأثيراتها ونظرة الآخرين لمن يمارسها.
- فهم وتوظيف الرؤية الشرعية والإنسانية والاجتماعية تجاه ذلك.
- تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لممارسة السيكودراما بمستوياتها الثلاث.

فنيات الجلسة:

المحاضرة المبسطة – المناقشة الجماعية – فنيات الكرسي المساعد – لعب الأدوار – قلب الأدوار – الواجبات المنزلية[1].

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ للمحاضرة + ٦٠ للممارسة الإرشادية).

مستوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بأعضاء المجموعة وتقديم الشكر لهم على حضورهم والتزامهم.
- استعراض ما تم تقديمه وعمله في الواجب المنزلي ومناقشته مناقشة جماعية مع الإشادة بالأعمال المقدمة.

---

(١) يمكنك مراجعة شرح وافٍ لهذه الفنيات في الإصدار الأول، فلتراجعه للأهمية -إن شئت.

- تقديم محاضرة عن المراهقة وخصائصها وطبيعة العلاقة بين المراهق وأسرته وزملائه ومدرسيه وما يجب أن تكون عليه.

- تقديم محاضرة عن الممارسات العنيفة أسبابها – آثارها – أهمية مواجهتها مع تنمية الوازع الديني وتنمية المسؤولية الفردية والاجتماعية اهتمامًا وفهمًا ومشاركة.

- تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لجلسات السيكودراما، وتوظيف فنيات الكرسي المساعد ولعب الأدوار وتبادلها لموضوعات الجلسة كوسيلة للتهيئة واستثارة الأعضاء وتكوين الأفكار وتوجيهها.

- وفي نهاية الجلسة تم تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.

- ثم قام الباحث بالاتفاق مع الأعضاء علىٰ تقديم جوائز قيمة في كل جلسة من الجلسات القادمة لأفضل الأعضاء تفاعلا ومشاركة بواقع جائزتين لكل جلسة جائزة يتم تحديدها من قبل أعضاء المجموعة حيث يقومون باختيار واحد منهم وجائزة يتم تحديدها من قبل الباحث لأفضل الأعضاء وقد لمس الباحث تفاعلهم مع هذا الأمر.

الواجب المنزلي:

تكليف الأعضاء بتعبئة نموذج لوصف طبيعة علاقته بالآخرين والممتلكات وكيفية تصرفاته معها.

نموذج لوصف طبيعة العلاقة بالآخرين

م	تصرفاتي مع	ممتازة	سيئة	١	٢	٣	٤	٥
١	الوالدين							
٢	الأخوان							
٣	ممتلكات الأسرة							
٤	الأقارب							
٥	الأصدقاء							
٦	المعلمين							
٧	زملاء الدراسة							
٨	ممتلكات المدرسة							
٩	الممتلكات العامة							

* * *

الجلسة الثالثة
الحكم الذاتي على السلوك

أهداف الجلسة:

تقويم أعضاء المجموعة الإرشادية لسلوكهم الفعلي ومدى اتساقه بالمسئولية.

- يظهر أعضاء المجموعة قدراتهم لمواجهة أنماط سلوكهم الحالية.
- يظهر أعضاء المجموعة حلولاً لتوجيه مسار حياتهم.
- مواجهة الواقع بسلوك أكثر مسئولية (كما جاءت في نظرية جلاسر الواقعية).

فنيات الجلسة:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - التنفيس الانفعالي - فنيات الكرسي المساعد - النمذجة بالمشاركة - لعب الأدوار وقلبها - التعزيز - تقويم السلوك الشخصي - الواجبات المنزلية(١).

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بأعضاء المجموعة وشكرهم على اهتمامهم بالحضور والانتظام والتزامهم وحرصهم على الاستفادة من البرنامج.
- مراجعة الواجب المنزلي وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لتحقيق الفائدة.
- تقويم أعضاء المجموعة الإرشادية لسلوكهم الفعلي - والحكم عليه بأنفسهم باعتبارها نقطة انطلاق المسترشد الفعلية نحو تغيير أنماط سلوكه التي

---

(١) يمكنك مراجعة شرح وافٍ لهذه الفنيات في الإصدار الأول، فلتراجعه للأهمية -إن شئت.

يقرر هو بنفسه أنها غير مناسبة.

- مناقشة الممارسات العنيفة في المنزل والمدرسة التي تصدر من المجموعة الإرشادية - الأحداث المرتبطة بها - أحكامهم حول هذه الممارسات وما هو السلوك الأمثل من وجهة نظرهم وكيفية السيطرة علىٰ هذه الممارسات انطلاقًا من أهمية الحكم الذاتي علىٰ السلوك في محاولة تغييره، والتركيز علىٰ سلوكهم الفعلي حتىٰ يصبحوا واعين بما يقومون به من تصرفات.

- مساعدة الأعضاء علىٰ استشعارهم بأنهم مسئولين عن سلوكهم وأنهم محاسبون عليه وأن مواجهة واقع سلوكهم تعتمد علىٰ شخصياتهم وأفكارهم وقراراتهم وتشجعيهم علىٰ الاعتراف بواقعهم وعلىٰ قدرتهم علىٰ التعديل.

وفي نهاية الجلسة تم توزيع جائزتين لأفضل المشاركات تم تحديد الأولىٰ عن طريق الأعضاء والثانية عن طريق الباحث، وقد ساهمت هذه الهدايا وهذا التعزيز في مزيد من الإقبال علىٰ العملية الإرشادية ومزيد من التفاعل والمشاركة الإيجابية.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.

الواجب المنزلي:

تكليف أعضاء المجموعة بتحديد الأشخاص والمواقف الذين يشعر معهم بالتوتر وتصدر منه ممارسات عنيفة إزاء ذلك وتسجيل ما يمكنه عمله تجاه هذه الممارسات.

م	من يصدر التوتر بسببهم	ما يمكن عمله تجاه هذه الممارسات
١	الأشخاص	
٢	المواقف	

***

الجلسة الرابعة
التدريب على الاسترخاء

أهداف الجلسة:

- التأكيد على الأثر النفسي والاجتماعي للاسترخاء.
- أن يتدرب أعضاء المجموعة على تمرينات الاسترخاء.
- أن يتعرف الأعضاء على أهمية الاسترخاء في مواجهة مثيرات الغضب والتوتر.
- أن يكتسب الأعضاء مهارات ضبط الاندفاع والغضب والممارسات العنيفة المتهورة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - الاسترخاء التنفيس الانفعالي - النمذجة بالمشاركة - لعب الأدوار وقلبها - الواجبات المنزلية[(١)].

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ للممارسة الإرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب وفهم محتوى الجلسة السابقة ومناقشة الأعمال المقدمة وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- قام الباحث بإعطاء فكرة عن أهمية تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي،

---

(١) يمكنك مراجعة شرح وافٍ لهذه الفنيات في الإصدار الأول، فلتراجعه للأهمية -إن شئت.

وتدريب أعضاء المجموعة الإرشادية علىٰ الاسترخاء وتنمية قدرتهم علىٰ الهدوء في مواجهة الأحداث وإشعاراهم بالقيمة الشخصية والاجتماعية لذواتهم ومحاولة جعلهم أكثر إقبالا علىٰ الحياة.

- أوضح الباحث بأن الاسترخاء ليس مجهود يبذل وإنما هو التحرر التام والامتناع عن بذل أي مجهود وأنه يساعد علىٰ تهذيب الأفكار وتقوية للنفس ويوصل إلىٰ استجابات ناضجة للمثيرات.

- تم تهيئة الأعضاء لممارسة التدريب علىٰ الاسترخاء وأنهم مقبلون علىٰ تعلم خبرة جديدة ومهارة لا تختلف عن أي مهارة وأنهم قد يشعرون ببعض المشاعر ولكنها دليل علىٰ تحقق الفائدة مع أهمية أن تكون أفكاره مركزة في عملية الاسترخاء وأن تكون كل عضلات جسمه في تراخي تام، وقد حرص الباحث علىٰ معايشة هذا الوضع والتدخل بين الحين والحين لبعث الطمأنينة في نفوس الأعضاء.

- تم اختيار أحد الأعضاء وتدريبه أمام الأعضاء كمثال علىٰ استرخاء الذراع وتكرر عدة مرات ليتعرف أعضاء المجموعة علىٰ الفرق بين التوتر والاسترخاء.

- قام الباحث بتدريب أعضاء المجموعة علىٰ تمرينات الاسترخاء العضلي بطريقة منظمة بطريقة جماعية

- طلب الباحث من أعضاء المجموعة تسجيل بعض المواقف التي حصلت لهم وكانوا فيها في حالة توتر مع ذكر التغيرات الفسيولوجية السالبة وما يصاحبها من مؤثرات سلوكية ومعرفية ومناقشها جماعيًا.

- قام الباحث بتوظيف فنيات النمذجة ولعب الأدواء وتبادلها لمواقف مثيرة للتحقق من مدىٰ استفادة الأعضاء من الجلسة.

- مناقشة بعض المواقف المثيرة والتي تؤدي للممارسات العنيفة والتركيز علىٰ أهمية وضرورة التوقف عند الشعور بالتوتر والغضب وتوظيف الاسترخاء لذلك.

- تلخيص ما دار في الجلسة وتوزيع الجوائز تعزيزًا للمشاركات المميزة بواقع جائزتين، الأولىٰ تم اختيار الفائز بها عن طريق أعضاء المجموعة، والثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.

الواجب المنزلي:

التدرب علىٰ ممارسة الاسترخاء بتطبيق أسلوب الاسترخاء في المنزل، وتم توزيع قائمة التدريب علىٰ الاسترخاء العضلي الذي أعده «استرهارس» لسهولة تطبيقه ووضوح تعليماته.

***

الجلسة الخامسة
التحكم وضبط الذات

أهداف الجلسة:

- أن يتعلم أعضاء المجموعة الإرشادية مهارات مواجهة المواقف الصعبة الضاغطة ويمارسوها.
- أن يوضح كل عضو من أعضاء المجموعة الإرشادية كيفية التحكم في الاندفاع في المواقف الضاغطة.
- ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لخطوات السيطرة على الذات.
- أن يتدرب الأعضاء على توليد تصرفات بديلة كوسيلة لضبط الذات.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – فنية الضبط الذاتي – الاسترخاء – لعب الأدوار وقلبها – التعليمات الذاتية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ للممارسة الإرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على انتظامهم ومشاركتهم الفعالة.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من الاستفادة من ممارسة الاسترخاء ومناقشة جماعية لما تم، والآثار المرتبة على ممارسة الاسترخاء والتأكيد على أهمية الاستمرار في ممارسة الاسترخاء لأهمية ذلك.
- إلقاء الضوء على أهمية التحكم وضبط الذات والإشارة إلى التحكم في الذات من سمات شخصية الرجل الناضج وتوظيف الرؤية الشرعية في تدعيم ذلك.

- حث أعضاء المجموعة الإرشادية على تذاكر بعض المواقف السابقة التي لم يستطيعوا فيها التحكم في أنفسهم ومارسوا فيها سلوك العنف بأشكاله الثلاثة، حيث قام كل عضو بعرض موقف مارس فيه سلوك العنف، والنتائج المترتبة على هذا السلوك، وتم مناقشة كل عضو مناقشة جماعية وتوضيح الجوانب السلبية والإيجابية.

- تم تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على خطة مقترحة للتحكم في الاندفاع والتعامل مع المواقف المثيرة، قائمة على الخطوات التالية:

- تم تقسيم أعضاء المجموعة إلى مجموعتين وطلب من كل عضو داخل المجموعة كتابة موقفه السابق الذي لم يستطع التحكم فيه بحيث أصبح هناك ٦ مواقف لكل مجموعة، ثم قام الباحث بعرض المواقف بصوت مرتفع ويطلب من كل عضو أن يقوم بأداء دور الاستجابة لهذا الموقف متبعًا الخطوات السابقة.

قف فكر تنفس بعمق تصرف

- وطلب من كل عضو أن يفكر بصوت عالٍ وهو يقوم بأداء الأدوار لمزيد من التأثر والتأثير، وبعد الانتهاء من المجموعة الأولى تمت المناقشة الجماعية واستخلاص النتائج الإيجابية من ذلك، ثم قام أفراد المجموعة الثانية بأداء الأدوار بنفس الطريقة.

- طلب الباحث من جميع الأعضاء الجلوس في دائرة واحدة واختار أحد الأعضاء ليقوم بلعب دور موقف من المواقف التي رأى الباحث أهمية تكرار التدرب عليه بحيث يكون أداءه للدور في وسط الدائرة وتم دعوة أعضاء المجوعة إلى تقديم الاقتراحات والمساعدات أثناء الخطوة الثانية، وعند الانتهاء تم تبادل الأدوار لمزيد من محاولة توليد تصرفات بديلة كوسائل لضبط الذات في مثل هذه المواقف.

- العمل الجماعي مع الأعضاء على تنمية مهارات مواجهة المواقف الصعبة، والتحكم في الذات، وتعليم أعضاء المجموعة الإرشادية أهمية اكتساب وتعلم مهارات السيطرة على الذات في المواقف التي تسبب الضغط والتوتر والغضب.

وتنمية مهارات امتصاص المواقف الضاغطة من خلال تدريبهم علىٰ ممارسة مراحل الضبط الذاتي التي تعد عمليات نفسية تحدث في التنظيم الذاتي لشخصية الأعضاء وتكسبهم مزيدًا من التحكم في الأفكار والانفعالات والتأثر المسبق علىٰ السلوك والمتمثلة في:

* مرحلة التعزيز الذاتي.
* مرحلة التقويم الذاتي .
* مرحلة المراقبة الذاتية.

وقد تم توظيف فنيات الجلسة لممارسة هذه المراحل في مواقف متعددة.

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع جائزتين لأفضل مشاركين عن طريق اختيار الأعضاء والباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارات تقييم الجلسات ثم تقديم الشكر للأعضاء.

الواجب المنزلي:

١- تكرار ممارسة الاسترخاء في المنزل.

٢- تدريب الأعضاء علىٰ تطوير نسق ونظام واقعي في تقويم الذات عن طريق فنية العمود الثلاث.

حيث يطلب من الأعضاء تعبئة النموذج التالي:

م	موقف آثار ممارسة عنيفة	تفكيرك المباشر الذي أدىٰ للعنف	الاستجابة الصحيحة للتفكير السابق
١			
٢			

٣			
٤			
٥			
٦			
٧			
٨			
٩			
١٠			

***



الجلسة السادسة
المراقبة الذاتية والتقويم والتعزيز الذاتي

أهداف الجلسة:

- اكتساب مهارات المراقبة الواعية للذات والتقويم الذاتي والتعزيز الذاتي.
- ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لمهارة المراقبة الذاتية.
- ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لمهارة التقويم الذاتي.
- ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لمهارة التعزيز الذاتي.
- تقويم عواقب الممارسات السلوكية العنيفة قبل انتهاجها.
- ممارسة أعضاء المجوعة الإرشادية لطريقة التحصين ضد الضغوط (كما جاءت في نظرية ميكينيوم المعرفية).

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – فنية الضبط الذاتي – العمود الثلاثي – لعب الدور – التعليمات الذاتية – الاسترخاء – النمذجة – التحصين ضد الضغوط – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الانتظام والمشاركة الإيجابية.
- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب محتوى الجلسة السابقة وربطها بالجلسة الحالية ومناقشة جماعية لما تم مع تقديم التعزيز والتغذية الراجعة.

- إلقاء الضوء علىٰ مهارات المراقبة الذاتية التي تتمثل في انتباه الفرد الواعي والدقيق والملاحظة المتعمدة لسلوكه وتحديد السلوك المراد تعديله، ومهارات التقويم الذاتي التي يقوم فيها الفرد بمقارنة سلوكه مع المعايير والأهداف التي يضعها لنفسه اعتمادًا علىٰ المراقبة الذاتية ليحصل علىٰ تغذية راجعة لتعديل أو تعزيز سلوكه، ومهارات التعزيز الذاتي التي يقوم بها الفرد بإثابة سلوكه وتدعيمه مع كل تقدم يصل إليه، أو عقاب ذاته في حال عدم إحراز أي تقدم.

- استعراض نماذج للمواقف والأحداث التي مر بها أعضاء المجموعة الإرشادية ومناقشتها وتوظيف المراقبة الذاتية والتقويم والتعزيز الذاتي في إكساب الأعضاء القدرة علىٰ الضبط الذاتي وزيادة وعي الأفراد بالأفكار السلبية التي تؤثر في ممارستهم العنيفة وزيادة قدرتهم علىٰ تقييم المواقف والوقوف علىٰ الأسباب الحقيقية للأحداث، وإتاحة الفرصة لهم لتوليد واشتقاق مجموعة من الجمل الذاتية والتعليمات التي يتم توظيفها لإعادة التنظيم المعرفي وإعادة الصياغة المعرفية للأحداث الانفعالية (التركيز هنا علىٰ أهمية أن يتحكم التفكير في الانفعال) حتىٰ يتمكن الأعضاء من امتلاك القدرة علىٰ الاستثارة الذاتية وممارسة التغذية الراجعة وتوجيه السلوك.

- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية علىٰ ممارسة مراحل الضبط الذاتي حيث تم تقسيم الأعضاء إلىٰ ٣ مجموعات المجموعة الأولىٰ يقوم كل عضو فيها باسترجاع موقف (مارس فيه العنف تجاه الذات باستخدام فنية العمود الثلاثي حيث يسجل في العمود (١) الموقف الذي وتره وأثار عنفه ويسجل في العمود (٢) التفكير المباشر الذي أعقب هذا الموقف وأدىٰ للعنف ويسجل في العمود (٣) الاستجابة الصحيحة للتفكير السابق.

ويقوم أعضاء هذه المجموعة بنمذجة هذه المواقف ولعب أدوارها وتبادلها ويقوم أعضاء المجموعة الثانية بمناقشة ذلك مع الباحث وتقديم التغذية

الراجعة.

وتقوم المجموعة الثانية باسترجاع مواقف تم فيها ممارسة العنف تجاه الآخرين، وتقوم المجموعة الثالثة باسترجاع مواقف تم فيها ممارسة العنف تجاه الممتلكات ونمذجة هذه المواقف وأداء أدوارها وتبادلها ثم مناقشة ذلك مناقشة جماعية يتيح لأعضاء المجموعة رؤية متكاملة مع هذه الممارسات من جوانب متعددة.

- العمل الجماعي مع الأعضاء علىٰ التعامل مع الضغوط والتدريب علىٰ مراقبة الذات، وتنمية مهارات التكفير قبل التصرف لاتخاذ قرارات هادئة وتجنب آثار القرارات المتسرعة، وتنمية ثقة أعضاء المجموعة في ذواتهم لتحمل المسؤولية والنظرة الموضوعية للذات والآخرين عن طريق توظيف فنيات الجلسة وتدريبهم علىٰ المراحل المتداخلة لفنية التحصين ضد الضغوط، والتي تتم كما يلي:

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع جائزتين لأفضل المشاركات تعزيزًا ودفعًا لمزيد من التفاعل والمشاركة الإيجابية حيث تم اختيار الجائزة الأولىٰ عن طريق اختيار الأعضاء والجائزة الثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارات تقييم الجلسات ثم تقديم الشكر للأعضاء وحثهم علىٰ أداء الواجبات المنزلية والانتظام في حضور الجلسات القادمة.

الواجب المنزلي:

- الاستمرار في ممارسة تمارين الاسترخاء في المنزل.

- اُذكر بعض المواقف والأحداث الحياتية اليومية التي تستطيع أن تستخدم طريقة التحصين ضد الضغوط لمواجهتها.

(١)

١- رؤية المواقف التي تسبب الضيق والتوتر والعنف.

٢- كيف أتعامل مع المواقف الصعبة.

٣- ماذا لو كان ضغط هذه المواقف شديدًا.

٤- التعزيز الذاتي.

(٢)

- أستطيع أن أضع خطة للتعامل معها.

- الاسترخاء.

- أنا المسيطر على الوضع، التوقف في حالة الخوف.

- لقد وفقت وأستطيع أن أنجح

(٣)

تكرار ممارسة ذلك في أوضاع مختلفة ومواقف ضاغطة ومتنوعة لمشكلات وممارسات عنيفة متنوعة.

* * *

الجلسة السابعة
نمط التفكير وأثره في السلوك

أهداف الجلسة:

- إعطاء أعضاء المجموعة الثقة والفرصة للتعبير عن أفكارهم بحرية لاكتساب الثقة بالنفس.

- إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعديل التعليمات الذاتية (الأحاديث الذاتية) السالبة.

- إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعرف التصورات الخاطئة وتعديلها وفقًا لما جاء به ريمي (انتقائية التصورات الخاطئة).

- تعليم أعضاء المجموعة كيفية تصحيح أنماط التفكير غير المنطقية (بيك).

- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على فحص العلاقة بين الموقف الذي يسبب التوتر (A) والأفكار والمعتقدات (C) التي تسبب هذا الانفعال ، وكل من النتائج الانفعالية والسلوكية المصاحبة له(B) أليس

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – النمذجة بالمشاركة – التعليمات الذاتية – لعب الأدوار وتبادلها – فنيات الكرسي المساعد – التعزيز بأنواعه – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة واجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الحضور والانتظام، والإشادة

بقدراتهم ورغبتهم الجادة في الاستفادة من جلسات البرنامج.

- مراجعة الواجب المنزلي للتأكد من ممارسة ما تم الاستفادة منه في الجلسات الإرشادية والتحقق من استيعاب وفهم محتوىٰ الجلسات السابقة، والتعليق الجماعي علىٰ ما تم تقديمه وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة لمزيد من الفائدة.

- إلقاء الضوء علىٰ العلاقة بين التفكير والمشاعر والأنماط السلوكية في مواجهة الأحداث وتوضيح العلاقة الدائرية والوثيقة بين الأفكار والانفعالات والسلوك.

الأفكار والمعتقدات (B) الأحداث والمواقف التي تسبب التوتر ويمثل (A) حيث يمثل التي تتشكل لدىٰ الفرد نتيجة لخبراته مع الأحداث وتأخذ شكلين: الشكل الأول الأفكار والمعتقدات النتائج الانفعالية والسلوكية (C) اللاعقلانية، والشكل الثاني المعتقدات والأفكار العقلانية، ويمثل (A) التي يعايشها الفرد بسبب الأفكار والاعتقادات التي كونها بخصوص الموقف.

- تم تقسيم أفراد المجموعة إلىٰ مجموعتين وطلب من كل مجموعة تفحص العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك لمواقف فعلية مروا بها، ثم تم اختيار عضوين من كل مجموعة لنمذجة هذه المواقف ولعب الأدوار بمساعدة باقي أعضاء مجموعته وتمت مناقشتها وتبادل أدوارها بهدف زيادة تفاعل الأعضاء مع بعضهم البعض ورؤية هذه المواقف من زوايا متعددة، في ظل الدعم والتعزيز وتقديم التغذية الراجعة لهذه المواقف، (E) والأثر الجديد لهذه العملية (D) ثم التدريب علىٰ تفنيذ الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية

- إلقاء الضوء علىٰ أهمية التعليمات الذاتية التي تمثل محادثة الذات للذات والتعبير العقلي واللفظي عن الصورة التي يحملها الفرد عن نفسه والذي يتخذ ثلاثة أشكال:

وتم توظيف فنيات الجلسة لتتيح لأعضاء المجموعة محاورة أنفسهم وتدريبهم على ذلك من خلال اتباع الخطوات التالية:

- تدريبهم على إدراك وتحديد الأفكار والحديث السلبي الانهزامي والحديث الإيجابي المطلق وتنمية وعيهم بتأثيراتها السلبية.

- نمذجة أنماط السلوك السوي وتوضيح التعليمات الذاتية التي تزيد من الكفاءة والتعزيز الذاتي للأداء الناجح.

- أداء السلوك السوي في ظل إعطاء التعليمات الذاتية بصوت عالٍ ثم بصوت منخفض في:

أحاديث سلبية انهزامية

أحاديث إيجابية مطلقة

أحاديث إيجابية معتدلة

A الموقف الذي يسبب التوتر

B الأفكار والمعتقدات

C النتائج الانفعالية والسلوكية

ظل مساندة وتعزيز الباحث وأعضاء المجموعة وتأكيد الباحث على أن ما يقوله عضو المجموعة لنفسه إيجابًا قد حل محل الأفكار والأحاديث التي كانت تسبب المشكلة.

- العمل على إكساب أعضاء المجموعة القدرة على تعرف التصورات الخاطئة من خلال أداء الأدوار وتبادلها والتعليمات الذاتية والتعزيز وتعديلها عن طريق مساعدة الأعضاء على:

١- تمحيص الذات واستكشافها.

٢- تفسير وتوضيح التصورات الخاطئة.

٣- تشجيع الأعضاء على إظهار ذواتهم في مواقف متعددة.

٤- توفير نماذج سلوكية لمشاهدتها وتخيل القيام بها.

- تدريب الأعضاء على تعديل وتنمية السلوك المعرفي من خلال:

أ- التعرف على الأفكار غير المنطقية.

ب- إدراك تأثير هذه الأفكار وتسببها في دور الأفعال السلبية تجاه الذات والآخرين والممتلكات.

ج- معالجة هذه الأفكار وتفحصها.

د- ممارسة أدوار لتعديل واستبدال هذه الأفكار.

ه- تبني منظومة فكرية متدرجة لإعادة البناء المعرفي والبدء في تطوير نظام لتقويم الذات المستمر.

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز تعزيزًا لأفضل مشاركين، الأولى تم اختيارها من قبل أعضاء المجموعة والثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية ثم تقديم الشكر للأعضاء.

الواجب المنزلي:

- الاستمرار في ممارسة تمارين الاسترخاء في المنزل.

- تكليف الأعضاء برصد الأفكار المثيرة للعنف في بعض المواقف وتصحيحها.

A- المواقف التي أثارت العنف.

B- الأفكار غير العقلانية.

C- النتيجة الانفعالية السلوكية.

D- ناقش وفند الأفكار غير العقلانية.

E- الأفكار الصحيحة وأثرها.

الجلسة الثامنة
مهارات التسامح والتحرك الإيجابي نحو الآخرين

أهداف الجلسة:

- معرفة أعضاء المجموعة لموقع التسامح في الشخصية الإنسانية السوية.
- يستخلص أعضاء المجموعة الإرشادية مهارات التسامح بدرجاتها كاستجابات بديلة للممارسات العنيفة.
- قيام كل عضو من الأعضاء بممارسة أساليب التوافق (التحرك نحو الناس بدلا من التحرك ضد أو بعيدًا عن الناس) كما جاءت في تحليلة هورني.
- إظهار قيم التسامح والسلام في البنية الذاتية لشخصية الأعضاء لتقوم ممارستهم على تبادل الحب بالحب والاحترام بالاحترام والتقدير بالتقدير.
- إظهار قيمة وأهمية الحوار كبديل للعنف.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – التعزيز بأنواعه – النمذجة بالمشاركة – لعب الأدوار وتبادلها – فنيات الكرسي المتحرك المساعد – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة واجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الانتظام وإبداء الإعجاب بما حققوه ويحققونه من خلال جلسات البرنامج الإرشادي.
- مراجعة الواجب المنزلي والتحقق من اكتساب الأعضاء لما تم ممارسته في الجلسات الإرشادية ومناقشة الأعمال المقدمة جماعيًا والتعليق عليها وربط موضوعاتها بالجلسة الحالية.



- إلقاء الضوء علىٰ مفهوم التسامح وأهميته في الحياة الإنسانية وموقعه في الشخصية الإنسانية السوية وأنه من سمات الشخصية القوية وتوظيف الرؤية الشرعية في توضيح ذلك ومناقشة هذه المفاهيم جماعيًا والاستماع لآراء وتعليقات ووجهات نظر الأعضاء.

- تم تقسيم الأعضاء إلىٰ مجموعتيه وطلب من المجموعة (١) اختيار أحدهم لأداء دور يحددونه يعبر عن الممارسة العنيفة في التعامل الأسري ودور آخر يعبر عن التسامح والتقبل والرفق، ثم طلب من المجموعة الأخرىٰ التعليق علىٰ هذه المواقف وتقديم رؤيتهم لهذه الأحداث، ثم طلب من المجموعة (٢) اختيار أحدهم لأداء نفس الأدوار ومناقشتها من المجموعة الأولىٰ بهدف إتاحة الفرصة للأعضاء لرؤية أنماط سلوكهم من زوايا متعددة.

- إلقاء الضوء علىٰ أساليب التحرك نحو الآخرين ومناقشتها جماعيًا ونمذجة بعض المواقف الفعلية التي مر بها أعضاء المجموعة وتمثيلها ثم التعليق عليها واستخدام فنيات الكرسي المساعد لتوفير فرصة التخلص من المشاعر السلبية نحو الذات ونحو الآخرين والخوف من النقد ورفض الآخرين، وتشجيعًا للتفاعل الإيجابي وللتنفيس الانفعالي والاستبصار بالذات بما يساهم في تعزيز ثقة أعضاء المجموعة الإرشادية وقدرتهم علىٰ مواجهة مشكلاتهم والتصدي لها.

حيث تم إتاحة الفرصة للأعضاء لاستحضار أحداث مروا بها وكيفية التحرك نحوها والنتيجة التي وصلوا لها من جراء هذا التحرك.

* التحرك بعيدًا عن الناس.
* التحرك نحو الناس.
* التحرك ضد الناس.

- العمل علىٰ تنمية مهارات التسامح وبذل الجهد من قبل المجموعة الإرشادية لإكسابهم: (مهارات التحرك نحو الناس) والالتزام والحرص علىٰ

دورهم في تكوين العلاقات في محيط الأسرة والمدرسة قائمة علىٰ التقبل والتسامح والتقدير بين الأفراد حتىٰ وإن اختلفوا في الآراء وتعزيز أساليب الحوار ليكون الحوار الممارسة السلوكية البديلة عن العنف من خلال توظيف الرؤية الشرعية واستحضار مواقف الرسول صلىٰ الله عليه وسلم في تحركه نحو الناس والنتائج التي أدىٰ إليها ذلك (موقفه صلىٰ الله عليه وسلم مع جاره اليهودي - موقفه صلىٰ الله عليه وسلم مع الشباب).

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز لأفضل مشاركين تم تحديد الأولىٰ عن طريق أعضاء المجموعة والثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات ثم تقديم الشكر للأعضاء وحثهم علىٰ أداء الواجبات المنزلية والانتظام والحرص علىٰ حضور الجلسات القادمة. الواجب المنزلي:

- الاستمرار في ممارسة تمارين الاسترخاء.

- وضع الآثار التي يتركها التحرك ضد الناس والتحرك نحو الناس.

* * *

الجلسة التاسعة
مهارات التواصل العقلي مع الآخرين
(الاستماع المهذب - الإقناع والاقتناع).

أهداف الجلسة:

- أن يكتسب الأعضاء فنيات التفاعل الإيجابي مع الآخرين والقدرة على إقناعهم بالطرق السليمة.
- استخدام أعضاء المجموعة لمهارات إدارة الحوار الاجتماعي.
- ممارسة أعضاء المجموعة لمهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي.
- ممارسة أعضاء المجموعة لمهارات الاستماع والإنصات الواعي.
- ممارسة أعضاء المجموعة لمهارات التحدث والتعبير عن الأفكار والمشاعر بإيجابية.

فنيات الجلسة:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة بالمشاركة - التعزيز - لعب الأدوار - قلب الدور - فنيات الكرسي المساعد - الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على الانتظام وإبداء الإعجاب والثناء على مشاركتهم الإيجابية.
- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته جماعيًا وتقديم التعزيز والتغذية



الراجعة وربط موضوعاتها بالجلسة الحالية.

- إلقاء الضوء علىٰ أهمية التواصل العقلي مع الآخرين وأنواع التواصل الثلاثة السلبي والعدائي والتوكيدي، ومهارات التواصل اللفظية وغير اللفظية، ومهارة الاستماع المهذب والإنصات الواعي وعناصر الاستماع (الانتباه – التفهم – التذكر) والتعرف علىٰ عناصر الإنصات الواعي والمؤثر المتمثل في:

١- أن تكون عملية الإنصات مشتملة في العين والأذن والقلب بحيث يكون التركيز علىٰ الكلمات المستقبلة ومحتوىٰ ومضمون الحديث والمشاعر المنعكسة في نغمة الصوت التي تعبر عن كيفية التعبير، حتىٰ يكون الاستماع شاملا لما يقال وما لا يقال.

٢- أهمية أن نضع أنفسنا ونحن نمارس الإنصات في موضع الطرف المقابل من أجل أن تشعر بما يشعر هو وترىٰ الموضوعات كما يراها.

٣- أهمية أن تمارس الانعكاس لمزيد من التواصل مع مراعاة أن يكون الانعكاس ترديدًا لمعنىٰ الكلمات وليس ترديدًا للكلمات نفسها، ويتم ذلك عن طريق استخدام عباراتك وكلماتك الخاصة لإظهار الاهتمام والاقتراب والتعاطف.

ثم إلقاء الضوء علىٰ مهارات التحدث والتعبير عن الأفكار والمشاعر بإيجابية والتركيز علىٰ أهمية الجرأة المهذبة والاختصار في الطرح وعدم مقاطعة الآخرين واحترام آراء الآخرين حتىٰ وإن تم الاختلاف معها والحفاظ علىٰ مشاعرهم والتزام آداب السلوك الاجتماعي، والتزام المرونة العقلية وعدم التعصب وممارسة الابتسام عند مناقشة الآخرين، والتحكم في الانفعالات عند التحدث مع الآخرين، وتقبل النقد.

- العمل علىٰ تنمية التواصل التوكيدي وتنمية مهارات الاستماع الواعي والإنصات المهذب وتقدير شخص ومشاعر الشخص المقابل وخاصة للزملاء والمعلمين والآباء.



- تنمية مهارات التواصل المنطقي العقلي مع الآخرين وتنمية مهارات الإقناع والاقتناع.

من خلال توظيف فنيات الجلسة لمواقف وأحداث متعددة:

- تم تقسيم أعضاء المجموعة إلىٰ مجموعات وتدريبهم علىٰ خطة مقترحة لإكسابهم

مهارات التواصل الإيجابي قائمة علىٰ المراحل التالية:

ففي المرحلة الأولىٰ يتم تحديد قضية تكون موضوعًا للتواصل ثم يطلب من عضو المجموعة العمل علىٰ الاستماع المهذب والإنصات الواعي لفهم آراء وأفكار الأطراف الأخرىٰ وإشعارهم بتقبلها ثم يقوم في المرحلة بالعمل علىٰ أن يكون مفهومًا عن طريق طرح أفكاره،

والتعبير عنها ملتزمًا بمهارات التحدث والإقناع ثم الوصول إلىٰ مرحلة المناقشة العقلية للأفكار المطروحة في سبيل الوصول إلىٰ اتفاق جماعي لأفضل الحلول، وقد تم تحديد قضايا متعددة لمواقف أسرية ومدرسية واجتماعية.

تلخيص ما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز لأفضل مشاركين الأولىٰ ثم اختيارها عن طريق الأعضاء والثانية عن طريق الباحث.

تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية، وتقديم الشكر للأعضاء.

الواجب المنزلي:

- اذكر بعض المواقف التي كانت الممارسة العنيفة تغلب عليها موضحًا كيف يمكن للتواصل العقلي الإيجابي أن يسهم في التقليل من هذه الممارسات.

***



الجلسة العاشرة
مهارات حل المشكلات

أهداف الجلسة:

- معرفة أعضاء المجموعة الإرشادية طرق حل المشكلات.

- تجميع المهارات التي سبق اكتسابها واستخدامها في منظومة متناسقة لزيادة الفاعلية الذاتية وتقليل الممارسات العنيفة.

(١) موضوع التواصل

(٢) الاستماع وتفهم أفكار الآخرين

(٣) أطرح فكرتي وأعبر عنها بلباقة

(٤) منطقة تلاقح الأفكار ومناقشتها

(٥) الاتفاق الجماعي (نضج قل)

- تطبيق أعضاء المجموعة لكيفية مواجهة المشكلات التي يتعرضون لها بعقلانية وبأسلوب منظم للتفكير يمكنهم من اتخاذ القرارات المنزلية بعيدًا عن الممارسات المندفعة والمتهورة.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – الضبط الذاتي – التعليمات الذاتية – لعب الأدوار وتبادلها – فنيات الكرسي المساعد – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على تفاعلهم وانتظامهم.



- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته جماعيًا وتوظيف موضوعاته للنقاش في هذه الجلسة.

- مناقشة جماعية عن مدىٰ استفادة الأعضاء من الجلسات السابقة في تحديد مشكلاتهم وتوليد وابتكار حلول بديلة.

- العمل علىٰ تنمية مهارة حل المشكلات بأسلوب فاعل وبعيدًا عن استخدام العنف اللفظي الجسدي، والتدرب علىٰ الخطوات التي يمكن من خلالها حل المشكلات الحالية وما قد يعترضه من مشكلات، وتدريبهم علىٰ معرفة العلاقة بين اتخاذ أسلوب حل المشكلات والقرارات الصحيحة والمتزنة.

- تدريب أعضاء المجموعة علىٰ ممارسة خطوات حل المشكلات المتمثلة في إدراك وجود المشكلة ثم توظيف المهارات المكتسبة في خفض الإثارة ثم تحديد المشكلة الحالية وتوضيحها ثم التفكير في حلول بديلة لحل المشكلة ثم توقع النتائج والتفكير في العواقب ثم اتخاذ القرار وتقييم النتائج.

- تم تقسيم الأعضاء إلىٰ مجموعات وتم توظيف فنيات الكرسي المساعد ولعب الأدوار وتبادلها في ممارسة خطوات حل المشكلات في ظل دعم الباحث ومساعدته وتعزيز الأدوار الإيجابية وتشجيعها بالإضافة إلىٰ دعم الأعضاء لبعضهم البعض وقد تم مناقشة المشكلات التي طرحها الأعضاء بأنفسهم والتي تمثل ممارسات عنيفة تجاه الذات وتجاه الآخرين وتجاه الممتلكات.

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز لأفضل مشاركين، اختار الأعضاء الفائز بالجائزة الأولىٰ والباحث الجائزة الثانية.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات الإرشادية.

الواجب المنزلي:

- استرجع ثلاث من المشكلات التي كانت تواجهك موضحًا الأسلوب الصحيح لحل هذه المشكلات.

الجلسة الحادية عشرة
المسؤولية واتخاذ القرارات

أهداف الجلسة:

- إظهار أعضاء المجموعة الإرشادية القدرة على تحمل المسؤولية الذاتية (عن نفسه وسلوكه وخبراته).

- تدريب الأعضاء على الاعتراف بمشاعرهم عن سلوكهم (الآن) وتقبله (أنا أتحمل مسؤولية عنفي).

- مساعدة الأعضاء على التحرك نحو الاعتماد على الذات (المساندة الذاتية بدلًا من المساندة البيئية) كما وردت في الإرشاد الجشطالتي.

- إظهار الأعضاء تحمل المسؤولية باستخدام منظومة المهارات المكتسبة لحل الصراعات والمشكلات بطرق ناضجة بعيدة عن العنف.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – النمذجة بالمشاركة – فنيات الكرسي المساعد – تحمل المسؤولية – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم على الانتظام والإشادة بما حققوه لأنفسهم من خلال مشاركتهم في الجلسات وإبداء الإعجاب بما يمتلكون من قدرات تؤهلهم لتحمل المسئولية تجاه أنفسهم وسلوكهم وخبراتهم.

- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته جماعيًا وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة

والاستفادة من الموضوعات المقدمة وتوظيفها كأساس للنقاش في هذه الجلسة.

- إلقاء الضوء علىٰ مفهوم المسؤولية وقيمة الشخص المسؤول الذي يمارس سلوكه علىٰ نحو يشعره باحترام نفسه والآخرين ويجعله جديرًا باحترام الآخرين له، وأن الإنسان هو الذي يختار سلوكه ويسيطر عليه.

- دعوة الأعضاء إلىٰ استشعار وإدراك ما يشعرون به ويفكرون فيه ويسلكونه ومدىٰ قدرتهم علىٰ تحمل النتائج المترتبة علىٰ ذلك من خلال المناقشة الجماعية في الخطوات التالية:

- ما مدىٰ إيمانك بأن سلوكك يخدم مصالحك؟
- ما درجة فعالية سلوكك الحالي؟
- ما درجة اتفاق سلوكك مع القواعد والحقائق والواقع؟
- هل هذا السلوك يحقق لك ما تريد؟
- هل يفيدك استمرارك بهذه الأنماط السلوكية؟
- إلىٰ أي حد يوجد لديك الاستعداد لتعديل ممارستك؟

- تدريب أعضاء المجموعة علىٰ خطوات مقترحة لاتخاذ قرارات مسئولة.

- تنمية شعور أعضاء المجموعة الإرشادية بتحمل المسئولية عن طريق «تمرين أنا أتحمل المسؤولية» للوصول لمستوىٰ عالٍ من الوعي والقوة الذاتية التي تساهم في الانتباه المقصود والناقد للأفكار والمشاعر والسلوك وتؤهل لتحل المسئولية بأعلىٰ درجة ممكنة.

- التأكيد علىٰ أهمية اتخاذ القرارات بعيدًا عن الانفعال والتدريب علىٰ التروي والالتزام.

(١) أنا مسئول عن سلوكياتي وتصرفاتي

(٢) أنا أتحمل عواقب سلوكي

(٣) أستطيع الحفاظ علىٰ هدوئي والسيطرة علىٰ غضبي

(٤) لدي خيارات متعددة حول تصرفاتي وسلوكياتي

(٥) أنا مسئول عن التصرف بأسلوب لائق في المنزل والمدرسة والمجتمع

(٦) أقدم الاعتذار عن سلوكي غير اللائق بالأخلاقيات والقيم والآداب واحترام الأنظمة والقوانين كبعد هام يوضح إنسانية الإنسان، انطلاقًا من (ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلىٰ شانه) وتدريبهم علىٰ أن يكونوا أقوياء يسيطرون علىٰ مشكلاتهم، قبل أن تسيطر عليهم لتحقيق النضج والتكامل والوعي والمسئولية.

- توظيف فنيات الجلسة لتحقيق وتنمية تحمل المسؤولية وتحقيق التواصل مع الذات ومع الآخرين ومع العالم الخارجي، وتشجيع دعم الأعضاء لبعضهم البعض في مواجهة المواقف وتسهيل تحرك عضو المجموعة الإرشادية من الاعتماد علىٰ البيئة وتلقي المساندة منها إلىٰ الاعتماد علىٰ الذات وتحقيقها، والاستفادة من المهارات المكتسبة في الجلسات السابقة لمواجهة المشكلات والأحداث بطرق واعية بعيدة عن الممارسات العنيفة.

- تلخيص لما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز تعزيزًا للمشاركات الأفضل حيث تم اختيار أعضاء المجموعة لصاحب الجائزة الأولىٰ فيما قام الباحث باختيار الفائز بالجائزة الثانية.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة ثم توزيع استمارة تقييم الجلسات.

الواجب المنزلي:

- اذكر بعض المواقف الأسرية والمدرسية التي يمكن أن تساهم في اتخاذ قرارات مسؤولة نحوها موضحًا كيفية ذلك؟

* * *



الجلسة الثانية عشرة
التخطيط للسلوك المسؤول
(سلوكيات اللباقة الاجتماعية)

أهداف الجلسة:

- أن يقوم أعضاء المجموعة بتطبيق سلوكيات اللباقة الاجتماعية عمليًا.
- أن يقوم أعضاء المجموعة بإيجاد بدائل وحلول لمواجهة المواقف بأساليب سوية.
- إظهار مفهوم المشاركة الإيجابية والتفاعل مع الآخرين والتعاطف معهم انطلاقًا من أن السلوك المسؤول ينتج عنه السواء والصحة النفسية.
- تطوير (نسق أو طريقة مسئولة للحياة) كما جاءت عند جلاسر.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – التخطيط للسلوك المسؤول – الالتزام بالخطط – فنيات الكرسي المساعد – لعب الأدوار – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ مناقشة جماعية + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم والإشادة بتفاعلهم ومشاركتهم الإيجابية في البرنامج.
- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته جماعيًا وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.
- إلقاء الضوء على سلوكيات اللباقة الاجتماعية وأهميتها في حياة الإنسان وموقع

هذه السلوكيات دينيًا وأخلاقيًا وإنسانيًا واجتماعيًا مع عرض لأهم هذه السلوكيات: تقبل الآخرين واحترامهم – تقدير مشاعر الآخرين – تحية الآخرين – تقديم المساعدات لهم – تقديم الشكر لهم – التسامح – تقديم الاعتذار – التحدث بأسلوب مهذب – التروي وعدم التسرع – التحكم في الاندفاع – تقبل النقد بصدر رحب – الحفاظ على ممتلكات الغير.

- تقسيم أعضاء المجموعة الإرشادية إلى مجموعات ونمذجة بعض المواقف ليتم فيها لعب الأدوار وتبادلها في ظل تعزيز الباحث وأعضاء المجموعة لبعضهم البعض ومناقشة هذه الخبرات.

- تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على التخطيط للسلوك المسؤول من خلال مساعدتهم على بناء خطط مرنة يمكن تعديلها وواقعية يمكن تنفيذها وشاملة، وتدريبهم على الالتزام لما في ذلك من إكسابهم إحساسًا بقيمتهم وأهميتها الذاتية التي تجعلهم يكرسون جهدهم لتنفيذ الخطط وتحقيق هوية النجاح.

- تدريب الأعضاء على تطوير طريقة مسؤولة للحياة من خلال تعلم مهارات أدائية ومعرفية وممارستها لتحقيق هوية النجاح من خلال اتباع الخطوات التالية:

- توظيف فنيات الجلسة لممارسة هذه الخطوات، وحث الأعضاء على التفاعل مع واقع سلوكهم والصراع الإيجابي مع مشكلاتهم الحالية باعتبار هذا الصراع الإيجابي طريق للأنماط السلوكية المسؤولة التي تحقق الإشباع والتوافق.

- تلخيص ما دار في الجلسة ثم توزيع الجوائز تعزيزًا لأفضل المشاركات تم اختيار الجائزة الأولى عن طريق الأعضاء والثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة ثم توزيع استمارة تقييم الجلسات.

الواجب المنزلي:

يطلب من الأعضاء القيام بممارسة أكبر عدد ممكن من سلوكيات اللباقة الاجتماعية حتى موعد الجلسة القادمة وتعبئة النموذج التالي:

م	سلوكيات اللباقة الاجتماعية	عدد مرات استخدامه	مع من تم استخدامه	الموقف الذي تم استخدامه فيه	استجابة الشخص الآخر	كيف تم الاستخدام	شعورك بعد الاستخدام
١	تقبل الآخرين واحترامهم						
٢	تقدير المشاعر						
٣	إلقاء التحية						
٤	الابتسامة						
٥	تقديم المساعدة						
٦	تقديم الشكر						
٧	التسامح						
٨	تقديم الاعتذار						
٩	التحكم في الاندفاع						
١٠	التروي وعدم التسرع						
١١	التحدث بأسلوب مهذب						

***

الجلسة الثالثة عشرة
من أجل حياة خالية من العنف

أهداف الجلسة:

- العمل على محو الممارسات العنيفة وتعلم الممارسات البديلة (الرفق - الحب - القبول).
- قيام أعضاء المجموعة الإرشادية بتوجيه مسار الطاقة من الممارسات العنيفة إلى الممارسات السوية.
- تعميق مفهوم العلاقات الإنسانية (أسرة مدرسية مجتمعية)، وتطبيق مهارات التواصل الإيجابي مع الآخرين.
- تبني مفهوم (لا للعنف) (لماذا أكون عنيفًا) من أجل حياة أفضل.

فنيات الجلسة:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - النمذجة بالمشاركة - لعب الدور - قلب الدور - الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية ثم استعراض ما تم في الواجب المنزلي للتأكد من استيعاب الأعضاء وفهمهم لما تم في الجلسات السابقة ومناقشة ذلك جماعيًا.
- مناقشة جاعية عن حقوق الفرد في مجتمعه الأسري والمدرسي والاجتماعي وحقوق الآخرين وواجب الفرد ودوره في تحديد شكل العلاقات الإنسانية.

- استعراض نماذج سلبية لممارسات عنيفة تجاه الذات والآخرين والممتلكات واستعراض ما يقابلها من نماذج إيجابية ومشاركة أعضاء المجموعة في لعب هذه الأدوار وتبادلها ومناقشها وتوظيفها لكي تكون خبرة وموقف تعلم لينتقل أثره إلىٰ الحياة العامة.

- العمل الجماعي علىٰ استشعار أعضاء المجموعة الإرشادية لأهمية الأمن والاستقرار في حياتهم وأن الممارسات العنيفة تدمر هذا الشعور.

- أهمية العلاقات الأسرية والمدرسية والتي تتسم بالرفق والحب والقبول والتآلف في تحقيق السعادة.

والتأكيد علىٰ ما تشكله الممارسات العنيفة في عدم تحقيق ذلك، وتوظيف فنيات الجلسة لتدعيم ذلك مع الاستفادة من منظومة المهارات المكتسبة السابقة في تبني مفهوم «لماذا أكون عنيفًا».

- ممارسة أعضاء المجموعة لخطوات عملية مقترحة للسيطرة علىٰ الممارسات العنيفة واستبدالها بممارسات سلوكية مسئولة عن طريق:

- نمذجة مواقف متعددة وقام أعضاء المجموعة بلعب الأدوار والاستماع إلىٰ ملاحظات ومشاركات أعضاء المجموعة الذين لم يشاركون في أداء الأدوار وتعليقاتهم ثم قام الباحث بعكس الأدوار بهدف زيادة التفاعل بين أعضاء المجموعة وترسيخًا للسيطرة علىٰ الممارسات العنيفة.

- تلخيص ما دار في الجلسة وتوزيع الجوائز، الجائزة الأولىٰ تم تحديدها عن طريق اختيار أعضاء المجموعة الإرشادية والثانية عن طريق الباحث لأفضل المشاركات.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات ثم تقديم الشكر للأعضاء.

الواجب المنزلي:

- اذكر ثلاثًا من الممارسات المندفعة التي يمكن السيطرة عليها عن طريق الخطوات المقترحة التي مارستها في الجلسة الإرشادية تكون الأولىٰ ممارسة مندفعة نحو الذات، والثانية نحو الآخرين، والثالثة نحو الممتلكات، موضحًا ما تم فعله في كل خطوة بالتفصيل.



الجلسة الرابعة عشرة
المفهوم الإيجابي للذات وللآخرين وللحياة

أهداف الجلسة:

- العمل على محو الممارسات العنيفة وتعلم ممارسا إيجابية بديلة.
- تعميق مفهوم العلاقات الودية والإيجابية الذاتية في تكوين علاقات اجتماعية خالية من الممارسات العنيفة.

(١) دائمًا قف وفكر وتنفس بعمق قبل أن تقدم على أي تصرف

(٢) ابتعد عن التسرع حتى لا تؤذي نفسك أو الآخرين أو الممتلكات

(٣) التمس المساعدة تحدث مع شخص ما عن غضبك وتوترك

(٤) راجع وافحص أسباب غضبك

(٥) ارفض أن تكون جزءًا من العنف

- أن يطبق أعضاء المجموعة عمليًا:

العمل الواعي + الثقة بالنفس + توقع النجاح = النجاح وارتقاء الأنماط السلوكية.

الثقة بالنفس + فهم الآخرين واحترامهم + سلوك متزن متسامح = علاقات إيجابية مع الآخرين.

عدم تقدير الذات + عدم احترام الآخرين + سلوك عنيف متهور = علاقات سيئة مع الآخرين.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – التنفيس الانفعالي – الاسترخاء –

النمذجة بالمشاركة – التعزيز – لعب الأدوار – الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة (٣٠ محاضرة + ٦٠ ممارسة إرشادية).

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء والثناء علىٰ مشاركتهم الإيجابية ثم مراجعة ما تم في الواجب المنزلي للتأكد من اكتساب الأعضاء وممارستهم لما تم في الجلسات السابقة، وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.

- العمل الجماعي مع الأعضاء علىٰ تنمية المشاعر الإيجابية نحو الذات والآخرين وتنمية الأحاسيس والتركيز علىٰ أهمية مواجهة الحياة بفهم، واهتمام ومشاركة إيجابية وتنمية المفهوم الإيجابي للذات وأهمية فحص أفكاره وآرائه ومراجعة النفس وتنمية إحساسه بالآخرين وزيادة فهمه لهم والحرص علىٰ تكوين العلاقات الودية مع الآخرين، وتوظيف فنيات الجلسة لذلك.

- تم تقسيم الأعضاء إلىٰ ثلاث مجموعات تقوم المجموعة الأولىٰ بأداء أدوار يختارونها لممارسات إيجابية نحو الآخرين، وتقوم المجموعة الثانية بأداء أدوار يختارونها لممارسات إيجابية نحو الممتلكات، في ظل الدعم والتعزيز وتقديم التغذية الراجعة من الباحث وأعضاء المجموعة الذين لا يشاركون في أداء الأدوار.

- ممارسة أعضاء المجموعة الإرشادية لخطوات عملية مقترحة لبناء وتنمية المفهوم الإيجابي للذات وللآخرين وللحياة عن طريق:

- توظيف فنيات الجلسة لممارسة هذه الخطوات من خلال وضع أحد أعضاء المجموعة في موقف ضاغط ويطلب منه تطبيق هذه الخطوات، ثم يطلب من عضو آخر أن يقوم بأداء هذه الخطوات ثم عضو ثالث وهكذا، مع مراعاة أن يكون العضو الذي يؤدي الدور في وسط دائرة كبيرة ويكون الأعضاء حوله لتحقيق أكبر قدر

ممكن من الفائدة ورؤية أنفسهم في مواقف متعددة وقيامهم بأداء أدوار متعددة في مواقف التفاعل الاجتماعي في ظل الدعم والتعزيز مع شعورهم بالانتماء ومساندة بعضهم البعض مساندة عاطفية واكتسابهم طرقًا متعددة للتفاعل والحوار ومهارات اجتماعية متعددة.

- تلخيص ما دار في الجلسة وتوزيع الجوائز، تم اختيار الجائزة الأولى لأفضل مشاركة عن طريق أعضاء المجموعة وتم اختيار الثانية عن طريق الباحث.

- تحديد موضوع الجلسة القادمة وتوزيع استمارة تقييم الجلسات.

الواجب المنزلي:

- اذكر خمس فوائد تعود عليك إيجابيًا جراء تبنيك وتطبيقك لخطوات بناء وتنمية المفهوم الإيجابي للذات وللآخرين وللحياة؟

***

الجلسة الخامسة عشرة
تأصيل مفهوم المواجهة الذاتية للعنف.

أهداف الجلسة:

- أن يطبق أعضاء المجموعة الإرشادية فنية التعزيز الذاتي.
- تدعيم الأنماط السلوكية السوية ذاتيًا.
- أن يطبق أعضاء المجموعة الإرشادية عمليًا معادلة:

(موقف (مثير ضاغط) ---- تفكير --- إحساس (مشاعر) ---- سلوك).

- يضع أعضاء المجموعة خطة لتقوية الوازع الديني والأخلاقي كعامل هام ومؤثر في الدعوة للحياة المتسامحة والابتعاد عن كل أشكال الممارسات العنيفة.

(١) فعل ما هو صحيح تحمل المسئولية والاستعداد للمحاسبة أمام نفسك وأمام الآخرين

(٢) معاملة نفسك والآخرين بأسلوب لائق يحترم ويراعي المشاعر

(٣) التعاون والعمل مع الآخرين باحترام لتحقيق الأهداف المشتركة

(٤) حل الصراعات بطريقة سليمة ومسئولة وبناء مهارات التواصل الإيجابي

(٥) إظهار الاهتمام والتفهم لحاجات ومشاعر الآخرين والتعاطف والاندماج معهم

فنيات الجلسة:

المحاضرة - المناقشة الجماعية - التعزيز - الاسترخاء - النمذجة بالمشاركة -

الواجبات المنزلية.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة.

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وتقديم الشكر لهم علىٰ انتظامهم وحضورهم وإبداء الإعجاب والثناء علىٰ مشاركتهم الإيجابية.

- مراجعة الواجب المنزلي ومناقشته جماعيًا وتقديم التعزيز والتغذية الراجعة.

- تثبت ما تم الاستفادة منه من معلومات ومهارات ومناقشة مدىٰ الاستفادة من البرنامج، وتعزيز ذلك ذاتيًا وشرعيًا حيث يطلب من كل عضو أن يوضح كيف استفاد وأن يستشهد بآية أو حديث أو حكمة يكون مقتنع بها لأن هذا الأسلوب يرسخ هذه القناعة خاصة إن كان هو مصدرها ويكون أكثر استشعارًا بمعناها انطلاقًا من (ما يقولونه الناس حول أنفسهم واتجاهاتهم وآراؤهم ومثلهم إنما هي أمور هامة ذات صلة وثيقة بسلوكهم الصحيح والمريض).

الواجب المنزلي:

- اذكر الفوائد التي حققتها من جراء مشاركتك في جلسات هذا البرنامج.

***

الجلسة السادسة عشرة
الإنهاء والتقييم

أهداف الجلسة:

- إنهاء العلاقة المهنية الإرشادية.

- الاطمئنان من كفاءة البرنامج الإرشادي والتأكد من تقليل مستوى سلوك العنف لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

- مراجعة وتلخيص جماعي لما تم في جلسات البرنامج الإرشادي ومناقشة ما يتم طرحه من الأعضاء.

- تطبيق الاختبار البعدي.

فنيات الجلسة:

المحاضرة – المناقشة الجماعية – لعب الأدوار – التعزيز

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة

محتوى الجلسة وإجراءاتها:

- الترحيب بالأعضاء وشكرهم على تفاعلهم الإيجابي طوال فترة جلسات البرنامج وحرصهم على الحضور والانتظام والتزامهم بأداء مهامهم، وإبداء الإعجاب والثناء على ما لمسه الباحث من رغبتهم الصادقة في المشاركة وتصميمهم على الاستفادة والاندماج والمشاركة الفعالة مع الإشارة إلى ما يمتلكون من قدرات وشخصيات قادرة على تحقيق الجلسات الإرشادية وتلخيص لما دار والتأكد من استفادة أعضاء المجوعة والتأكيد عليهم بأهمية الالتزام بما حققوه لأنفسهم خلال مشاركتهم في العملية الإرشادية.



- تقديم الشكر لهم وهدايا لتدعيم ما تم اكتسابه (تعزيز مادي ومعنوي).

- مناقشة ما تم طرحه من الأعضاء، ثم تطبيق المقياس (الاختبار البعدي) والاتفاق على(موعد إجراء القياس التتبعي (البعدي ٢))[١].

* * *

(١) البرنامج من إعداد: الدكتور/ عبد الله الشهري (بتصرف واختصار).

برنامج حصر المشكلات

السلوكية بالمدارس وعلاجها



يحرص المربون علىٰ اختلاف مواقعهم ومسئولياتهم علىٰ توفير المناخ المناسب لسير العملية التربوية وتحقيق أهدافها والتي من أبرزها وأكثرها أهمية العناية بالطالب وتلبية حاجاته ومتطلباته النفسية والاجتماعية، والسعي إلىٰ تطوير قدراته وإمكاناته وتنميتها والعمل علىٰ تذليل الصعوبات والمشكلات التي قد تواجهه ليصبح عضوًا نافعًا وفاعلًا في مجتمعه.

وبناء عليه تم إعداد هذا البرنامج للعناية بالطالب والعمل علىٰ تنفيذه في المدارس من تاريخه والذي يتضمن عدة برامج منها: (برنامج حصر المشكلات السلوكية بالمدارس وعلاجها).

واني لأرجو من الله تعالي أن ينال اهتمام كل الزملاء من الأخصائيين النفسيين بالمدرسة وتطبيقه وإطلاع جميع العاملين بالمدرسة علىٰ تفاصيله وأسلوب تنفيذه وفقًا لما جاء به من إجراءات وخطوات واستمارات.

***



خطوات برنامج حصر المشكلات السلوكية بالمدارس وعلاجها

مقدمة:-

لعل من أهم الصعوبات التي تواجه العملية التربوية وتعيق تقدمها وتحد من انطلاقتها هي مشكلات الطلاب السلوكية سواءً داخل المدارس أو خارجها.

فالمشكلة السلوكية: هي كل سلوك غير مرغوب فيه يمارسه الطالب ويتعارض مع تعاليم الدين الإسلامي وقيم وعادات مجتمعه وأنظمة ولوائح المؤسسة التعليمية.

وتختلف مشكلات الطلاب السلوكية في مدى خطورتها وقوة تأثيرها سواءً على الطلاب أنفسهم أو الطلاب الآخرين أو على المجتمع المدرسي أو على أسرهم أو على المجتمع بصورة عامة فبعضها قد يكون تأثيرها على مرتكبها مثل: التأخر الصباحي – والتدخين – والنوم داخل الفصل – والتقليد الأعمى للآخرين. والبعض الأخر منها قد يطال تأثيرها فئة معينه من المحيطين بالطالب كالمجتمع المدرسي (معلمين وطلاب) أو أسرة الطالب، ومن أمثلة هذه المشكلات:-

العدوان بكافة أشكاله – عدم طاعة الوالدين – التحرشات الغير أخلاقية – التعصب القبلي – الكذب – إتلاف الممتلكات وخلاف ذلك من المشكلات الأخرى.

كما أن هناك مشكلات قد يصل خطرها ليمس المجتمع بشكل عام ويهدد أمنه واستقراره مثل:-تعاطي المخدرات والمسكرات – وقضايا السرقات – وهتك الأعراض وغيرها. ومن أهم مسببات تلك المشكلات الكبيرة هو ضعف

الوازع الديني وغياب الطالب عن المدرسة أو هروبه منها. وقد تم تصنيف مخالفات الطلاب إلىٰ خمس درجات حسب حدتها تصاعديًا من الدرجة الأولىٰ إلىٰ الدرجة الخامسة في قواعد تنظيم السلوك والمواظبة.

من هذا المنطلق كان لا بد من إيجاد حصر للمشكلات السلوكية ووضع طرق لوقاية الطلاب منها وإيجاد الحلول المناسبة لعلاجها.

أهمية البرنامج:-

تكمن أهمية البرنامج في كونه يقدم حصرًا لأكثر المشكلات السلوكية انتشارًا بين الطلاب ودراسة أسبابها ووصف الطرق المناسبة لوقايتهم من الوقوع فيها واقتراح بعض الوسائل العلاجية التي تساهم في الحد منها بالإضافة إلىٰ تطبيق إجراءات التعامل مع المخالفات السلوكية التي تنفذها المدرسة بحق الطالب المخالف سلوكيًا، والتي تم تقنينها في قواعد تنظيم السلوك والمواظبة لطلاب مراحل التعليم العام.

أهداف البرنامج:-

يهدف البرنامج إلى:-

١- حصر المشكلات السلوكية المنتشرة لدىٰ طلاب المدارس ونسبة انتشارها.

٢- حصر الطلاب ذوي المشكلات السلوكية وأعدادهم ونوعية مشكلاتهم.

٣- التعرف علىٰ أهم الأسباب التي أدت إلىٰ وقوعهم في تلك المشكلات.

٤- تحديد البرامج الوقائية المناسبة للمشكلات السلوكية التي قد تتعرض لها المدرسة وتعاني منها.

وتحقيق هذه الأهداف سيمكننا بمشيئة الله من الوصول إلى جملة من الأهداف أهمها:

١- وضع المقترحات والحلول الممكنة التي تساعد في علاج تلك المشكلات.

٢- حماية الطلاب ووقايتهم من الوقوع في المشكلات السلوكية.

٣- تبصير العاملين بالمدرسة وأولياء الأمور بطرق الوقاية والعلاج الممكنة لهذه المشكلات مع تحديد دور كل منهم في ذلك.

٤- حماية الطلاب والمجتمع المدرسي والأسرة والمجتمع بشكل عام من أخطار تلك المشكلات وما يترتب عليها من ضرر.

الخطوات الإجرائية لتنفيذ البرنامج:-

ينفذ هذا البرنامج لمدة ابتداء من العام الدراسي... علىٰ أن يتم تقويم البرنامج في نهاية كل عام دراسي مع التأكيد علىٰ حصر جميع المشكلات السلوكية التي تحدث في المدرسة وتوثيقها وحفظها بالإضافة إلىٰ تطبيق العقوبات المنصوص عليها في قواعد تنظيم السلوك والمواظبة لمراحل التعليم علىٰ أن تستمر المدارس في حصر المشكلات وفق المشروع بشكل مستمر دون توقف وأن يقوم الأخصائي النفسي بإعداد البرامج الوقائية والعلاجية لأهم المشكلات لتنفيذها في الميدان وتقديمها بشكل مستمر والخطوات الإجرائية لحصر المشكلات السلوكية هي:-

أولا: دور المدرسة:-

١- فتح ملف خاص بمشكلات الطلاب السلوكية لدىٰ مدير المدرسة يحتوي علىٰ المشكلات السلوكية المثبتة التي تحدث من الطلاب حسب تصنيفها في قواعد تنظيم السلوك والمواظبة (محاضر وتعهدات ومكاتبات وغيرها) خلال العام الدراسي مع خلاصة لهذه المشكلات نهاية كل عام.

٢- يقوم وكيل المدرسة والأخصائي النفسي أو من يراه مدير المدرسة من المعلمين بحصر الطلاب ذوي المشكلات السلوكية ونوع المشكلات وتاريخها وأسباب الوقوع فيها والطرق المستخدمة للعلاج علىٰ مدار العام الدراسي.

٣- تقوم لجنة الحالات السلوكية بالمدرسة بحصر أهم المشكلات السلوكية

وتكرارها وتدارسها مع الهيئة الإدارية والمعلمين واللجان المختصة بالمدرسة.

٤- استخدام الوسائل المناسبة للتعامل مع تلك المشكلات من قبل جميع المسئولين بالمدرسة حسب طبيعة كل مشكلة وخطورتها (الملاحظات - الجلسات الفردية أو الجمعية- دراسة الحالة وغير ذلك).

٥- تطبيق الإجراءات الواجب تنفيذها بحق الطلاب غير المنضبطين سلوكيًا واقتراح الأساليب العلاجية المناسبة لحالات الطلاب المشكلين والمشكلات السلوكية من خلال لجنة الحالات السلوكية أو إدارة المدرسة والأخصائي النفسي ومن ذلك:-

أ- تفعيل دور النشاط المدرسي في توجيه سلوك الطلاب إيجابيا من خلال إيجاد النشاطات الموجهة.

ب- توجيه الطلاب إلىٰ مصاحبة الرفقة الصالحة والاستفادة من أوقات الفراغ بما يفيد مما يتوفر من برامج وأنشطه سواءً داخل المدرسة أو خارجها.

ج- استثمار دور الجماعات بالمدرسة في دمج الطلاب ذوي المشكلات بها لإكسابهم السلوكيات الجيدة.

د- إلقاء المحاضرات والندوات والكلمات الدينية علىٰ الطلاب وفق برنامج يومي أو أسبوعي واستقطاب الشخصيات المؤثرة علىٰ سلوك الطلاب.

هـ- تزويد المعلمين بالمدارس وأولياء أمور الطلاب بالطرق المناسبة لوقاية الطلاب من الوقوع في تلك المشكلات والدور المطلوب منهم في ذلك وإبراز المعلم القدوة والاستفادة من (دليل المدرسة الإرشادي في التعامل مع المشكلات الطلابية).

و- اتخاذ خطوات فورية لبعض الحالات التي تستدعي ذلك بالتعاون مع الجهات ذات العلاقة.

٦- تصنيف المشكلات التي حدثت داخل المدرسة في بيان يشمل (نوع



المشكلة تكرارها الفئة العمرية التي تحدث منها المشكلة وقت حدوثها كبداية العام والاختبارات أماكن حدوثها في الفصل والساحة أسباب حدوثها مرئيات المدرسة في معالجتها والإجراءات التي تم اتخاذها).

٧- ترسل الإحصائيات مع نهاية كل فصل دراسي إلىٰ مركز الإشراف التربوي أو إلىٰ توجيه عام التربية النفسية بالمحافظة.

ثانيا: مراكز الإشراف التربوي:-

١- فتح ملف خاص بمشكلات الطلاب السلوكية لدىٰ توجيه التربية النفسية بالإدارات التعليمية تحتوي علىٰ المشكلات السلوكية التي تحدث في المدارس حسب المراحل التعليمية خلال العام الدراسي مع خلاصة لهذه المشكلات.

٢- تشكيل لجنة علىٰ مستوىٰ كل إدارة تقوم بحصر المدارس الأكثر تكرارًا لوقوع المشكلات السلوكية ونوعها واطلاع مدير الإدارة عليها لاستهدافها ومساعدة تلك المدارس علىٰ التخلص منها.

٣- التعاون مع المدارس التي تكثر فيها المشكلات السلوكية من قبل المشرفين والموجهين المتميزين بكل إدارة

ثالثا: دور إدارة التعليم:-

١- دراسة الإحصائيات المرفوعة من قبل قسم التوجيه والإرشاد وتحديد أهم المشكلات السلوكية والتي تحتاج إلىٰ استهداف علىٰ مستوىٰ المنطقة.

٢- تشكيل لجنة علىٰ مستوىٰ المنطقة لإعداد برامج عملية لعلاج أهم المشكلات السلوكية لتنفيذها في مدارس المنطقة.

القائمون على تنفيذ البرنامج:-

* رعاية سلوك الطلاب مسؤولية جميع العاملين في المدرسة وأولياء أمور الطلاب والمهتمين في هذا المجال الذين يمكن الاستعانة بهم عند الحاجة لذلك.

★ مدير المدرسة:-

* يعتبر المسئول الأول عن تنفيذ البرنامج وعقد الاجتماعات المتعلقة به والمشاركة فيه وحصر المشكلات السلوكية المنتشرة في المدرسة وحث جميع العاملين في المدرسة علىٰ تنفيذ البرنامج والمشاركة فيه.

★ وكيل المدرسة:-

* يقوم الوكيل بمساعدة المدير والأخصائي النفسي وجميع العاملين في المدرسة علىٰ تنفيذ البرنامج وحصر المشكلات السلوكية وتدوين المشاهدات والملاحظات التي يجدها في المدرسة، وتعريف الطلاب بقواعد تنظيم السلوك والمواظبة لمراحل التعليم العام ومسئولياتهم.

★الأخصائي النفسي:-

* يقوم بالعديد من الخدمات والبرامج الإرشادية والإحصائية لمعرفة المشكلات السلوكية المنتشرة في المدرسة وحصرها وتنفيذ البرنامج وفق خطواته وتقديم الرعاية الملائمة للحالات السلوكية التي تظهر في المدرسة، وتعريف أولياء أمور الطلاب بقواعد تنظيم السلوك والمواظبة لطلاب مراحل التعليم العام.

★ المعلمون:-

* يقوم المعلمون بتدوين الملاحظات التي تواجههم داخل الفصل والتعامل مع مشكلات الطلاب بالأساليب التربوية وبجدية وحرص والاستفادة من آراء المشرفين ومديري المدارس والأخصائيين النفسيين في طريقة التعامل مع الحالات السلوكية.

بعض الجهات التي يمكن الاستعانة بها في تنفيذ البرنامج:-

★ جماعة التربية الإسلامية بالمدرسة:-

* وذلك بتنظيم البرامج التوعوية والمحاضرات والندوات في المدارس



الأكثر احتياجًا بالتنسيق مع قسم التوجيه والإرشاد أو مراكز الإشراف التربوي والاستفادة من المؤثرين في سلوك الطلاب.

★ قسم النشاط المدرسي:-

استثمار برامج النشاط المنفذة في تحقيق أهداف هذا المشروع والعمل علىٰ استحداث برامج وفق حاجات طلاب المدارس التي تكثر فيها المشكلات السلوكية وتشجيعهم للمشاركة في الأنشطة الجماعية وإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية.

★قسم التوجيه والإرشاد:-

تنظيم البرامج والخدمات الإرشادية المساعدة لتنفيذ البرنامج وتقديم الاستشارات والمقترحات والمساهمة في تنفيذ بعض البرامج والإشراف عليها.

☆ النتائج المتوقعة للبرنامج:-

١- إيجاد قائمة بالمشكلات السلوكية المنتشرة بين الطلاب.

٢- تفعيل دور المدرسة في رعاية سلوك الطلاب من خلال دراسة أثر البرامج والخدمات المقدمة لهم علىٰ الحد من السلوك السلبي.

٣- تبصير أولياء أمور الطلاب بالمشكلات التي تواجه أبناءهم وأدوارهم المناطة بهم وكيفية التعامل مع المشكلات.

٤- إيجاد برامج وقائية مناسبة للمساعدة في التغلب علىٰ مشكلات الطلاب السلوكية.

* * *

المصادر والمراجع

١- الشناوي، محمد(١٩٩٦م). العملية الإرشادية، دار غريب للطباعة والنشر. القاهرة

٢- الشناوي، محمد(١٩٩٤م). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار غريب.القاهرة.

٣- الشناوي، محمد(١٩٩٢م). موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي(٢) "بحوث في التوجيه الإسلامي للإرشاد والعلاج النفسي"، الأنجلو المصرية. القاهرة.

٤ - الحفني، عبد المنعم (١٩٨٧م). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة، مكتبة مدبولي.

٥ - عبد القادر، حسين (١٩٧٤م). السيكودراما. القاهرة. رسالة ماجستير غير مطبوعة، جامعة عين شمس.

٦- حسين، طه عبد العظيم (١٤٢٥هـ) - الإرشاد النفسي والنظرية التطبيقية. دار الفكر، عمان: الأردن.

٧- الخطيب، صالح أحمد (١٤٢٣هـ). الإرشاد النفسي في المدرسة، دار الكتاب الجامعي، العين، الإمارات العربية المتحدة.

٨ - زهران، حامد عبد السلام (١٩٨٠م). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتاب، القاهرة (١٩٩٤م).

٩ - سعفان، محمد إبراهيم، القاهرة (١٩٩٤م) العملية الإرشادية، دار الكتب الحديثة، القاهرة.

١٠ - زاكاي، لويزجيه (١٤٢٦ هـ) دليل المرشد تيسير علامات التعلم الفعال -

ترجمة عبد الله الملاح وحيدر فرحات، مكتبة العبيكان للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية.

١١ - أولسن، ميرل. م (١٩٨٦م) التوجيه فلسفته وأسسه ووسائله. ترجمة عثمان لبيب فراج ومحمد نعمان صبري، دار النهضة العربية، القاهرة.

١٢ - الشناوي، محمد محروس (١٩٩٤م) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

١٣ - العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٧م). الإرشاد النفسي، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية.

١٤ - كوري، جيرالد (١٤٠٥هـ). الإرشاد والعلاج النفسي بين النظرية والتطبيق، ترجمة طالب الخفاجي، مكتبة الفيصلية، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

١٥ - الزيود، نادر فهمي (١٤١٨هـ). الدليل العملي للمرشدين النفسيين والتربويين، دار الفكر للطباعة للنشر والإعلان، عمان، الأردن.

١٦- برنامج إرشادي في تنمية مهارات الاستذكار الجيد، للدكتورة/ عبير أنور، أستاذ علم النفس بجامعة القاهرة، برنامج غير منشور بقسم علم النفس، كلية الآداب، ج. القاهرة.

***





الفهرس

* * *

موســـوعة متخصصة في عـمل الأخصــائي النفســي

موســـوعة هامة ومفيدة لأولياء الأمور ولكل المربــيـن

موســـوعة هامة ومفيدة لمديري المدارس والموجهين

موســـوعة هامة ومفيدة للأخصائيين النفسيين الجامعيين

موســـوعة هامـة ومفيـدة للأخـصـائيين الاجتمـاعيين

موســـوعة هـامة ومفيـدة لكل المعـلمين والمعـلمات

موســـوعة هامة ومفيدة لمدارس اللغات والتجريبــيـة

موســـوعة هامة ومفيدة للعاملين في المدارس الفكرية

